СОДЕРЖАНИЕ

1. [МЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА В СПОРТЕ 11](#_Toc529881151)
   1. Ангелова О.Ю., Лычагина Е.Д. [PR-ИНСТРУМЕНТЫ АКТИВИЗАЦИИ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 11](#_Toc529881152)
   2. Бакаушин А.В., Летягина Е.Н. [ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ *Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского* 15](#_Toc529881153)
   3. Белова Е.В., Ермакова А.В. [ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА В ФИТНЕС-КЛУБАХ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 19](#_Toc529881154)
   4. Винокурова Е.Н., Летягина Е.Н. [СОВРЕМЕННАЯ РОЛЬ МАРКЕТИНГА В РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 22](#_Toc529881155)
   5. Горбачев Я.В. [СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ *Кемеровский государственный университет, Кемерово* 25](#_Toc529881156)
   6. Казаков И.В., Белова Е.В., Седов Д.С. [МАРКЕТИНГ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 28](#_Toc529881157)
   7. Клименко А.Н., Седов Д.С., Ангелова О.Ю. [СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАРКЕТИНГА КОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 31](#_Toc529881158)
   8. Летягина Е.Н., Лебедев Ю.А., Тихомиров А.В. [СОВРЕМЕННЫЙ МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ХОККЕЙНЫМИ КЛУБАМИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 35](#_Toc529881159)
   9. Летягина Е.Н., Орлова Е.А., Гордеев В.В. [ВНЕБЮДЖЕТНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 38](#_Toc529881160)
   10. Мартынов А.П. [НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЕЕ ЭФЕКТИВНОСТЬ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ *Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации»* 42](#_Toc529881161)
   11. Матвеева М.С., Клименко А.Н. [СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 46](#_Toc529881162)
   12. Напреенков А.А. [ФОРМИРОВАНИЕ РУКОВОДЯЩЕГО КАДРОВОГО СОСТАВА СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ *Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна* 49](#_Toc529881163)
   13. Оринчук А.Н. [ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ *Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комаровская школа» Богородского муниципального района* 54](#_Toc529881164)
   14. Сорокин И.А., Летягина Е.Н., Орлова Е.А. [МЕХАНИЗМ ФИНАНСИРОВАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 57](#_Toc529881165)
   15. Сорокин И.А. [РОССИЙСКИЙ ОПЫТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЮДЖЕТНЫХ РАСХОДОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 60](#_Toc529881166)
   16. Судзуки М., Йосии Х. [ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА СЭНДАЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА (NCAA) *Университет СЭНДАЙ, Япония* 64](#_Toc529881167)
2. [МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 70](#_Toc529881168)
   1. Бахарев Ю.А., Морозов А.М., Лобанов А.С., Сорокин И.А. [НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ННГУ им. Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 70](#_Toc529881169)
   2. Волков А.Н., Кузнецов С.В. [ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ *Нижегородская академия МВД России* 74](#_Toc529881170)
   3. Волков А.Н., Кутасин А.Н. [ПРОБЛЕМАТИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ *Нижегородская академия МВД России Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 78](#_Toc529881171)
   4. Гильмутдинов Т.С., Бодягина Н.Н., Гильмутдинов Р.Т. [МНОГОБОРЬЯ КОМПЛЕКСА ГТО И ПОЛИАТЛОНА – КАК МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ *РОО Федерация полиатлона Республики Марий ЭЛ. Поволжский государственный технологический университет* 82](#_Toc529881172)
   5. Коцарева М.А., Сконников Н.С., Бахарев Ю.А. [МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 86](#_Toc529881173)
   6. Лембриков А.Я., Оринчук В.А. [БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ЙОГА, ЦИГУН, КАРАТЕ» *Нижегородский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации* 89](#_Toc529881174)
   7. Лозовская Л.Б. [ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСА «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФКС» ДЛЯ МАГИСТРОВ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 93](#_Toc529881175)
   8. Панкратов С.Б., Бахарев Ю.А. [ЗАНЯТИЯ САМООБОРОНОЙ – СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 97](#_Toc529881176)
   9. Сидоренко И.А. [УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УРАЛГУФК *Уральский государственный университет физической культуры* 101](#_Toc529881177)
3. [ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 105](#_Toc529881178)
   1. Антонов А.Я., Лосев А.С., Махонин М.И., Михайлова С.В., Полякова Т.А., Полуянова О.А., Пяткин Е.В., Сидорова Т.В., Съемова С.Г. [СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА ЭТАПАХ НАБЛЮДЕНИЙ 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг. *Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского, г.Арзамас* 105](#_Toc529881179)
   2. Бажанов В.В., Малахова А.И., Сульдин П.А. [ЗНАЧИМОСТЬ И ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 111](#_Toc529881180)
   3. Бугрова А.А., Балчугов В.А. [ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Институт реабилитации и здоровья человека* 115](#_Toc529881181)
   4. Е.А [ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ *Кемеровский Государственный Университет* 118](#_Toc529881182)
   5. Михайлова С.В. [ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ *Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского, Арзамасский филиал г.Арзамас* 120](#_Toc529881183)
   6. Оринчук В.А., Курникова М.В. [АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 124](#_Toc529881184)
   7. Самыличев А.С. [СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ ПРИ ПРОБЛЕМАХ В СОСТОЯНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 128](#_Toc529881185)
   8. Судариков А.А., Сударикова И.А. [МЕСТО ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 131](#_Toc529881186)
   9. Сыромятникова О.Г., Поздеева Е.А., Моисеева Л.В., Зябрева Т.И. [ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ *ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск* 134](#_Toc529881187)
   10. Съёмова С.Г. [ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ *Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас* 138](#_Toc529881188)
   11. Хлопков И.И., Беляева М.А. [ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 143](#_Toc529881189)
   12. Храмов А.А., Агафонова А.С., Калюжный Е.А. [АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ СТУДЕНТОВ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал Научная лаборатория «Мониторинг физического здоровья учащихся всех ступеней образования», центр менеджмента научно-исследовательской работы* 145](#_Toc529881190)
   13. Швецова К.А., Метёлкина Л.И., Мортин В.В. [ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ УЧАЩИХСЯ, ИХ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *МАОУ «Лицей №28 имени академика Б.А.Королёва», Нижний Новгород* 151](#_Toc529881191)
   14. Щуров С.В. [ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ЗАГОРОДНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 156](#_Toc529881192)
4. [СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 164](#_Toc529881193)
   1. Василюк Н.Н., Беляева М.А. [МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 164](#_Toc529881194)
   2. Великанов П.В., Филонов Л.В., Седов Д.С. [СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 167](#_Toc529881195)
   3. Воронина Т.И., Буркова А.М. [ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОН­НЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В БИАТЛОНЕ *Уральский федеральный университет* 171](#_Toc529881196)
   4. Гусева М.С., Кириллов М.С., Канатьев К.Н. [ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКА *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 174](#_Toc529881197)
   5. Гутко А.В., Гутко С.Н., Малькова А.А. [СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ БАДМИНТОН – ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И ВЛИЯНИЕ НОВЫХ ПРАВИЛ НА ДИНАМИКУ ИГРЫ *Нижегородский государственный университет им Н.И. Лобачевского* 179](#_Toc529881198)
   6. Додонов А.М., Самыличев А.С. [МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА – МАРАФОНЦА *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 182](#_Toc529881199)
   7. Дубкова Е.С., Прокофьева Т.А., Крылова Е.В. [ВЛИЯНИЕ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА ПЧЕЛ И УБИХИНОНА-10 НА ПОКАЗАТЕЛИ АНТИОКСИДАНТНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНОВ КРЫС ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 185](#_Toc529881200)
   8. Жаворонков Н.С., Смольянинов Ю.М.. [АСПЕКТЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИС­ТОК 13-14 ЛЕТ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижегородский строительный техникум* 188](#_Toc529881201)
   9. Клоков К.А., Малышева Т.А. [ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ СИЛОЙ КИСТЕЙ РУК И ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 192](#_Toc529881202)
   10. Крылова Е.В., Холодова Н.А. [ВЛИЯНИЕ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА И УБИХИНОНА-10 НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ КРЫС ЛИНИИ WISTAR ПРИ МНОГОКРАТНЫХ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 197](#_Toc529881203)
   11. Кузьмин В.Г., Ахлюстина Е.А. [РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННОЙ МОДЕЛИ СИСТЕМЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОТБОР ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 199](#_Toc529881204)
   12. Кузьмин В.Г., Лебедев Ю.А., Мольков Н.О. [АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 202](#_Toc529881205)
   13. Мартыненко Ю.Г., Чернопольский А.А., Аршинник С.П. [К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ «ПЕРЕВОДНЫХ» НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ *Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма* 205](#_Toc529881206)
   14. Михеев И.В., Канатьев К.Н [РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 210](#_Toc529881207)
   15. Морозова Н.В., Беляева М.А., Канатьев К.Н. [РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ И ПОВТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПУЛЬСОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 214](#_Toc529881208)
   16. Мухина М.Ю. Гутко А.В. [АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА ТРАДИЦИОННЫХ ФЕСТИВАЛЯХ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 217](#_Toc529881209)
   17. Немцев С.А. [МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 220](#_Toc529881210)
   18. Немцев С.А. [РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 224](#_Toc529881211)
   19. Осипова Е.А.., Шаева К.А. [СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В РОССИИ И ИТАЛИИ *Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова* 229](#_Toc529881212)
   20. Пенюта В.Е., Самыличев А.С. [РАЗВИТИЕ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 232](#_Toc529881213)
   21. Прокофьева Т.А., Дубкова Е.С., Крылова Е.В. [ВЛИЯНИЕ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА ПЧЁЛ И УБИХИНОНА-10 НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЕЧЕНИ КРЫС ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 237](#_Toc529881214)
   22. Рябова Н.Г., Федотова М.И. [ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНОВ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ (ВИТАМИН А) *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 241](#_Toc529881215)
   23. Седов Д.С., Кузьмин В.Г. [ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СГОНКА ВЕСА В ЕДИНОБОРСТВАХ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 244](#_Toc529881216)
   24. Синявская В.А. [БИЛЬЯРД КАК ФИЗИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СТРУКТУРЫ МВД *Нижегородская академия МВД России* 249](#_Toc529881217)
   25. Стрельникова И.В., Биндусов Е.Е., Левитов А.В., Марьянкова Д. А. [ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОК ПО ПХУМСЕ  *Московская Государственная Академия Физической Культуры* 251](#_Toc529881218)
   26. Тупицын В.П., Тупицын Е.В. [БОЕВОЕ ИСКУССТВО ДЖИУ-ДЖИТСУ *Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева* 254](#_Toc529881219)
   27. Федоров М.Г., Лебедев Ю.А., Федорова Н.Ю. [К ВОПРОСУ О ПРИСВОЕНИИ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ В ШАШКАХ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 256](#_Toc529881220)
   28. Черкесов Т.Ю., Коноплева А.Н., Шерхова Л.К., Гоноков Р.Х. [ПРИМЕНЕНИЕ "МАШИНЫ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ" В СОЧЕТАНИИ С НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГОРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ *Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова* 261](#_Toc529881221)
5. [СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ 266](#_Toc529881222)
   1. Артемьева Ж.С. [ПОТЕНЦИАЛ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ *Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург* 266](#_Toc529881223)
   2. Васенева Е.Е., Комиссарова Е.А. [РОЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА *Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова* 270](#_Toc529881224)
   3. Волкова Е.Н. [ПРИМЕНЕНИЕ ПОДХОДА О ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРИ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ *Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»* 275](#_Toc529881225)
   4. Елина А.С. [ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ *Кемеровский Государственный Университет* 278](#_Toc529881226)
   5. Ермилова А.В. [ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ДЕБЮТАНТОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА В СОЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ А. ЩЮЦА *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 280](#_Toc529881227)
   6. Каширина А.О. [СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ *Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского* 282](#_Toc529881228)
   7. Лапчинская Н.В., Котылева В.Е. [ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ПРИМЕРЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ *Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации* 288](#_Toc529881229)
   8. Лапчинская Н.В., Смирнова М.В. [ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ЕЁ ДИНАМИКА НА ПРОТЯЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ *Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 290](#_Toc529881230)
   9. Михайлов А.С., Семенова А.О., Данченко О.И. [НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ *ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России* 294](#_Toc529881231)
   10. Михайлова С.В. [МОТИВАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬ­НОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ «КОРРЕКЦИЯ ТЕЛА И ДУХА» *Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского, г.Арзамас* 297](#_Toc529881232)
   11. Овчинников А.Н., Шкапов П.Ю., Костригина Е.А. [ОТНОШЕНИЕ УЧАСТНИКОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ *Нижегородская академия МВД России* 302](#_Toc529881233)
   12. Парамонова И.В., Соколовская С.В. [ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬ­НО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У БАДМИНТОНИСТОВ С НАРУШНИЕМ СЛУХА *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 306](#_Toc529881234)
   13. Пащенко Л.Г. [СУБЪЕКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬ­НОСТИ *Нижневартовский государственный университет* 309](#_Toc529881235)
   14. Рогова А.А. [МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 314](#_Toc529881236)
   15. Серебровская Н.Е., Амелина Е.Р. [ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСТВА: ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА *Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского* 318](#_Toc529881237)
   16. Соколовский С.В., Соколовская С.В. [ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАМ­МЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА *Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского* 322](#_Toc529881238)
   17. Филиппова Т.Г., Соколовская С.В. [ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИ­МОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского* 327](#_Toc529881239)

# МЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА В СПОРТЕ

## PR-ИНСТРУМЕНТЫ АКТИВИЗАЦИИ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ *О.Ю.Ангелова, Е.Д.Лычагина Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье представлены тенденции развития массового спорта в настоящее время. Рассматриваются вопросы формирования эффективных PR-технологий, направленных на вовлечение в активное занятие спортом всех слоёв населения. Исследуется потенциал спортивных мероприятий, а также роль PR, являющейся неотъемлемой частью продвижения массового спорта в современных условиях.

*Ключевые слова:* массовый спорт, спортивно-массовые мероприятия, здоровый образ жизни, спортивные технологии, PR.

Цель данного исследования – формирование и разработка системы PR-мероприятий по формированию позитивного отношения населения к здоровому образу жизни.

В настоящее время в России oсoбое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья людей, формирования и распространения здoрового образа жизни. Несмотря на позитивные тeнденции последних лет, продолжают оставаться очень сложными сoциально-дeмoграфическая ситуация и состояние здоровья населения [2]. Главными проблемами демографического развития России остаются высокая смертность от внешних причин и болезней системы кровообращения. Большое влияние на это оказывает злоупотребление алкоголем и другие вредные привычки. От причин, непосредственно связанных с алкоголем, в 2013 г. умерло 50,5 тыс. мужчин и 18,1 тыс. женщин, однако его влияние на смертность от других причин существенно выше. Среди всех умерших почти 30% приходится на лиц трудоспособных возрастов (более 560 тыс. чел. в год), из них 80% – мужчины [5]. Специалисты отмечают, что занятия физической культурой и спортом могли бы способствовать укреплению здоровья населения и решению этих проблем.

Важнейшими задачами в этой связи является разработка новых эффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологии и поиск новых эффективных инструментов, направленных на вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом различных слоев населения.

Спорт – это часть человека и его жизни. На сегодняшний день спортивная сфера развивается изо дня в день и является показателем экономической стабильности и развитости в любой стране. Но стоит отметить, что индустрия спорта выполняет также важную социальную функцию – популяризует здоровый образ жизни и пропагандирует занятия физической культурой.

Благодаря тому, что спортивная деятельность постоянно транслируется в обществе, через показ крупных соревнований и развлекательных программ, значительно возрастает интерес к массовому спорту. Ростуризм подвел итоги прошедшего в России чемпионата мира по футболу. Суммарное количество туристов и болельщиков составило 6,8 млн человек, из них 3,4 млн. были иностранными гражданами [4].Именно поэтому для развития и привлечения внимания к спорту важную роль играют PR-технологии. Их применение направлено на то, чтобы человек заинтересовался спортом. В данном случае PR-технологии являются неотъемлемым инструментом продвижения спортивной сферы, а конкретнее - проводимых в регионе спортивно-массовых мероприятий.

Активизация массового физкультурно-спортивного движения в настоящее время признана одним из приоритетных направлений социальной и спортивной политики, что отражено в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [6].

Еще одно важное направление массовой культурно-спортивной деятельности связано с потребностями создания информационного пространства для общения, контактов и обмена информацией о спортивных событиях и организациях в местах проживания.

Применение PR-технологий является не только своевременным инструментом коммуникации, но и представляет собой эффективный способ привлечения внимания к объектам социально-культурной сферы.

Для специалистов в спортивной сфере важно понимать, почему PR так важен в спортивной индустрии, благодаря каким инструментам PR-технологий спортивные мероприятия будут иметь большой интерес у общества. Нужно точно знать, что нравится людям, а что они будут категорически отвергать. Насколько красочными и понятными должны быть сообщения, которые будут обеспечивать формирование интереса к спортивной индустрии. Для разных целевых аудиторий подходят разные каналы продвижения, например молодёжь и население средних лет предпочитают получать информацию через нестандартные медиа каналы (социальные сети и другие интернет ресурсы, специальные события, какие-либо учебные учреждения для школьников, студентов), так как старшего более получать через TV, радио, и наружную .

В сфере культуры и действуют как , так и некоммерческие . Зачастую , оказываемые организациями, широким с населения их высокой . Среднемесячная плата за май 2018 , в Нижегородской соста 33,395 тыс. , а средняя абоне в спортклубах от 1450 до рублей в [5]. Иначе , невысокие накла на всё еще весьма цены.

В необходимость форм й, бы могли и использовать в деятельности, в сфере направлений. [3].

-спортивной в и массового в в дальнейшей , для максимально общества и .

Одним из принципов социального является условий, достойную и свободное человека. этого в физкультурно-спортивной означает, что к важнейших государства с отнести условиий, развитию и массового для большинства .

Основной должна стратегии , расширение и пропагандистской по и спорту, [4].

Необходимо и , по результатам требуемая и информационного с нужной .

стремление , привлекать , внимания на идее спортом. А мероприятий в города, тем самым внедрение современных проектов для всех слоёв населения.

Самые разные общественные организации и государственные структуры в последние годы все чаще обращаются к теме создания единого информационного пространства [1]. Но ни одна структура не является столь многофункциональной и «приближенной» к реальной жизнедеятельности, как спортивно-культурные центры по месту жительства.

Именно поэтому, для популяризации спортивно-массовых мероприятий необходимо использование PR-деятельности, которая не только доступно донесет информацию до общественности, но также сможет развить информационное направление, нацеленное на освещение актуальных мероприятиях и событий [7].

Таким образом, спорт зaнимает важное место в массoвой коммуникации. Многообразие функций спортивной деятельности ярко демонстрирует значимость спорта в жизни общества и человека. А одним из ведущих инструментов в массовом спорте является PR-деятельность.

Список литературы

1. Имидж, репутация и брендинг города как конкурентные ресурсы территории (на примере города краснодара) [Электронный ресурс] <https://elibrary.ru/item.asp?id=23601741> (дата обращения 07.10.2018)
2. Комаренко К. О. Программно-целевой метод в сфере государственного регулирования массового спорта в Челябинской области / К. О. Комаренко, Г. С. Смирнов // Государственное регулирование социально-экономических процессов региона и муниципалитета - вызовы и ответы современности : материалы II регионал. науч.-практ. конф. (26 мая 2016 г.). - Челябинск, 2016. - С. 154-160. Доступ через eLIBRARY.
3. Лубышева Л. И. Обоснование эффективности проектирования здоровьеформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л. И. Лубышева, Е. А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. - 2016. - Т. 16, № 2. - С. 52-61. Доступ через eLIBRARY.
4. «Маркетинг мест»: основные функции в социополитической практике [Электронный ресурс] <https://elibrary.ru/item.asp?id=29344824> (дата обращения 07.10.2018)
5. Социально-демографическая ситуация в России: проблемы и перспективы |Электронный ресурс| <https://elibrary.ru/item.asp?id=23099088> (дата обращения 08.10.2018)
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года |Электронный ресурс|. – URL: <http://minsm.gov.ru/document/xPages/item>. 670.html (дата обращения: 07.10.18)
7. Федеральная целевая программа “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы”[Электронный ресурс] // офиц. сайт Министерства спорта Российской Федерации: справ. правовая система.– Электрон. дан. – М., 2017.– URL: https://www.minsport.gov.ru/(дата обращения: 07.10.2018).

PR-TOOLS OF ACTIVIZATION OF THE MASS PHYSICAL-SPORTS MOVEMENT  
  
*O. Angelova, E. Lychagina  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article presents the trends in the development of mass sports now. We consider the formation of effective PR-technologies aimed at involving all segments of the population in active sports. The potential of sports events is investigated, as well as the role of PR, which is an integral part in promoting mass sports.

*Keywords:* mass sport, sports events, public events, PR, sports technology, healthy lifestyle.

## ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ *А.В. Бакаушин, Е.Н. Летягина Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского*

Актуальность проблемы использования спортивных сооружений после проведения международных спортивных соревнований неоспорима, так как после проведения ЧМ 2018 по футболу в 11 городах России остались стадионы, требующие содержания и дальнейшего использования для достижения положительного экономического эффекта. Данная проблема должна решаться путем рассмотрения мирового опыта управления крупными спортивными объектами. Изучая его, было выяснено, что концепция использования «наследия» ЧМ 2018 может быть эффективно реализована в ближайшее время.

*Ключевые слова:* концепция постсоревновательного развития, спортивное «наследие», олимпийские игры, футбольные стадионы.

Проведение крупных спортивных состязаний таких как Олимпийские игры и Чемпионаты Мира могут положительно влиять на развитие инфраструктуры города- организатора, как одного из главных туристических центров страны.

Но при непродуманной концепции постсоревновательного развития города-организаторы не только не трансформируются в крупные туристические центры, но и построенные спортивные объекты в большинстве своем простаивают без надобности или разрушаются.

Отрицательным мировым опытом служит история городов, в которых проводились Олимпийские игры. Например, в настоящее время совершенно не используется скоростная железная дорога «S-Bahn» и олимпийский стадион, построенные в Обервизенфельде, пригороде Мюнхена, специально перед летней Олимпиадой 1972 года. Еще одним отрицательным примером служит невозможность содержания олимпийского комплекса «Faliro Coastal Zone» в пригороде Афин после Олимпиады в 2004 году. В некоторых постройках поселились цыгане, другие просто постепенно превращаются в руины. Так же заброшенным является Олимпийский стадион водных видов спорта после Олимпийских Игр в Рио 2016 года [3].

Кроме большого количества примеров отрицательного использования спортивного наследия, мировой опыт проведения крупных спортивных мероприятий свидетельствует о том, что эффективное их использование так же возможно.

Дворец тенниса в Хельсинки был построен к Олимпиаде 1952 г. В настоящее время он используется как музей и культурно-развлекательный комплекс. В здании бывшего дворца тенниса размещаются экспозиции городского музея изобразительных искусств Хельсинки, а также кинотеатр и кафе.

Олимпийскую деревню в Лейк-Плэсид (США) после Олимпиады 1980 года используют как пенитенциарное (исправительное) учреждение.

Стадион "Ниппон Будокан" в Токио был построен к летней Олимпиаде 1964 года для соревнований по дзюдо, а после Игр был превращен в музыкальную арену.

Подготовка и проведение любых крупномасштабных спортивных соревнований, к числу которых относятся Чемпионаты мира по футболу и Олимпийские игры, всегда ассоциируются с огромными затратами, связанными со строительством спортивных сооружений, тренировочных баз, объектов транспортной, коммунальной и гостиничной инфраструктуры. При этом общий объем капиталовложений на подготовку и проведение подобных мероприятий насчитывает иногда десятки миллиардов долларов. И главная проблема заключается в том, что данные затраты окупаются, как правило, через длительный срок. Поэтому ни один из городов-организаторов не может гарантировать положительный эффект от проведения спортивных мероприятий.

Для сохранения и эффективного использования спортивного «наследия» нужно своевременно продумать и сформулировать концепцию постсоревновательного развития. Необходимы четкие меры по разработке детального плана и высокопрофессиональные действия по его грамотной реализации, которые способствовали бы превращению спортивных объектов в многофункциональные, часто используемые и экономически выгодные сооружения.

Отдельное внимание в изучение опыта использования спортивных сооружений после проведения международных соревнований стоит уделить зимним Олимпийским играм 2014 года, которые прошли в городе Сочи. Они стали рекордными по затратам, как среди зимних, так и среди летних Олимпийских игр.

Общие затраты на Олимпиаду превысили планируемую стоимость в 5 раз и составили 51 млрд долларов. Для сравнения на летней Олимпиаде-2008 в Пекине было потрачено 43 млрд долларов, а в Лондоне в 2012 году потратили 30 млрд долларов. Однако стоит отметить тот факт, что в рамках программы подготовки и проведения Зимней Олимпиады в Сочи, также включены затраты и на развития Сочи как горноклиматического курорта. Финансирование на 80% осуществлялось за счет частных инвестиций. Этот факт подтверждает новую мировую тенденцию - ориентация не только на возведение спортивных объектов, но и на улучшение инфраструктуры города. Данная тенденция помогает провести соревнования на максимально высоком организационном и экономически выгодном уровне и в дальнейшим позволит повысить уровень жизни в городе-организаторе [1].

«Сочи 2014» – крупнейший комплексный инвестиционный проект в Европе. Ключевая особенность этих инвестиций – ориентация на создание долгосрочных позитивных изменений. Олимпийские игры оставили в наследство городу два первоклассных туристских и конгрессно-деловых кластера – горный и приморский, а местный порт переоборудован для приема крупнейших круизных лайнеров, так что Сочи может позиционировать себя в качестве круглогодичного курорта мирового класса. Для увеличения туристского потока для гостей края разработано около 160 маршрутов. Зимние

Уже после Олимпиады на объектах «Сочи 2014» были проведены десятки различных мероприятий международного и всероссийского значения. Так, по информации, представленной управлением курортов и туризма администрации Сочи, в зимнем сезоне 2016–2017 гг. отелями и гостиницами воспользовались около 1 млн. гостей города-курорта, а всего около 1,5 млн. туристов посетили горный кластер Сочи в зимний сезон .

Олимпийские объекты в Сочи приняли хоккейный турнир "Кубок Первого канала" и встречи Континентальной хоккейной лиги (КХЛ), матч теннисного Кубка федерации, соревнования по фигурному катанию, состоялись кубковые этапы по бобслею и скелетону, чемпионат Европы по санному спорту и чемпионат мира по керлингу среди смешанных команд и ветеранов.

Одним из главных событий постолимпийского Сочи стал этап Чемпионата мира по автогонкам в классе машин "Формула-1", который прошел на автодроме в Олимпийском парке.

После небольшой реконструкции на стадионе «Фишт» прошел финал кубка России по футболу и 6 матчей Чемпиона мира FIFA 2018.

Игры в Сочи оставили уникальное спортивное наследие для российских и иностранных спортсменов в виде тренировочных баз и объектов для проведения соревнований по зимним видам спорта, которые соответствуют высочайшим международным стандартам [4].

Что же касается мировых первенств по футболу, то затраты на их проведение уступают затратам на проведение летних Олимпийских игр и сопоставимо с затратами на зимние. Экономический эффект же от проведения чемпионатов мира по футболу более положительный, чем от Олимпийских игр. Из последних четырех чемпионатов мира три имели положительный экономический эффект [2].

Объекты, возводимые к Чемпионату миру по футболу 2018 г., сегодня находятся в центре внимания общества, они позволят расширить географию футбольных регионов России мирового уровня. Строительство спортивных объектов и развитие инфраструктуры 11 городов России: Москва, Санкт-Петербург, Калининград, Волгоград, Казань, Нижний Новгород, Самара, Саранск, Ростов-на-Дону, Сочи и Екатеринбург, в которых проживает 26 млн.человек, позволит повысить уровень их жизни по всем параметрам и техническим решениям.

В настоящее время активно реализуется «Концепция наследия чемпионата мира по футболу», подготовленная Министерством спорта Российской Федерации. Руководители региональных министерств спорта, где проходили матчи мирового первенства. Должны разработать свои проекты по использованию построенных спортивных объектов. Стадионы, по замыслу авторов документа, должны выйти на окупаемость к 2023 году и стать основой для развития футбола в России. Согласно концепции, стадионы должны в основном использоваться по прямому назначению — для проведения футбольных матчей. На шести из 12 стадионов выступают команды Российской премьер-лиги (РПЛ), на пяти — клубы из Футбольной национальной лиги (ФНЛ, второй по силе дивизион), а «Лужники» используются как арена для матчей сборной России. Так же предполагается, что стадионы станут ключевыми точками развития детского спорта [2].

В концепции «наследия» продумана так же коммерческая прибыль, которую возможно получить от аренды помещений стадионов. Например, бизнес-ложи стадионов подходят для проведения деловых мероприятий, корпоративных тренингов и проведения переговоров. Часть доходов планируется получить от проведения концертов и различных массовых культурных мероприятий на территории стадионов. На стадионе «Казань Арена» уже сдаются в аренду 13 000 кв. м площадей. Там работают детские развлекательные центры, хоккейные и футбольные секции, языковая школа, фитнес-клуб, кафе и рестораны.

Современные крупномасштабные спортивные мероприятия выступают важной составляющей спортивной и культурной жизни страны в мировом масштабе. Они являются центром внимания тысяч, миллионов и миллиардов людей практически во всех странах мира. Поэтому особо важное значение имеет «жизнь» стадионов и других спортивных объектов и после проведения международных спортивных мероприятий.

Список литературы

1. Бельских И.Е. чемпионат мира по футболу-2018 и перспективы развития туризма на примере волгоградской области//региональная экономика: теория и практика. 2013. № 37. C. 55−61.
2. Кадыров А.Р. экономический и социальный эффекты проведения крупных спортивных мероприятий // фундаментальные исследования. – 2015. – С. 342-347.
3. Сурова С.А. Проблемы и перспективы развития деятельности многофункциональных туристско-гостиничных комплексов // Сервис в России и за рубежом. 2011. № 3. С. 173-181.
4. Якименко О.Д. Основные проблемы управления наследием олимпийских игр. // ученый записки университета им. П.В. Лесгафта. 2014. № 4 (110).

ABOUT THE USE OF SPORTS FACILITIES AFTER INTERNATIONAL SPORTS COMPETITIONS  
  
*A. Bakaushin, E. Letyagina  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The urgency of the problem of using sports facilities after international sports competitions is indisputable, since after the World Cup 2018 football, in 11 cities of Russia, there are stadiums requiring maintenance and further use to achieve a positive economic effect. This problem should be solved by considering the global experience of managing large sports facilities. Studying it, it was found that the concept of using the "heritage" of the 2018 World Cup can be effectively implemented in the near future.

*Keywords:* the concept of post-competitive development, sports "legacy", the Olympic Games, football stadiums.

## ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА В ФИТНЕС-КЛУБАХ *Е.В. Белова, А.В. Ермакова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Основной целью в статье является исследование системы мотивации персонала фитнес-клубов и её влияние на работу компании. Грамотно сформированная система мотивации персонала - это одна из главных составляющих эффективной деятельности организации. Особенно в организациях, где оказывают услуги в сфере фитнеса, в сфере, где идёт прямое общение с клиентом.

*Ключевые слова***:** мотивация, персонал, фитнес-клуб

Роль мотивации, в рамках современных систем управления, очень велика. Мотивация побуждает работника трудиться с максимальной отдачей, что способствует эффективной деятельности организации. Мотивация – это инструмент, позволяющий стимулировать трудовую деятельность.

Все определения мотивации, найденные в трудах различных авторов, можно свети к двум группам:

Мотивация -совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятельности и придают ей направленность, ориентированную на достижение определённых целей [1].

Мотивация – это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей и целей организации [4].

На сегодняшний день мотивация труда- одно из главных направлений менеджмента. Для достижения поставленных целей организации недостаточно оказывать современные, конкурентоспособные услуги, набрав высококвалифицированный персонал. А нужно организовывать труд так, чтобы каждый работник прилагал максимум усилий для выполнения поставленных задач и делал это с интересом и полной отдачей рабочему процессу.

С начала 21 века в России наблюдается активное развитие массового спорта, в связи с этим растёт количество фитнес-клубов и спортивных организаций. Вновь открывающиеся фитнес- клубы оснащены высокотехнологичным оборудованием, грамотным персоналом, просторными помещениями, но основным преимуществом спортивной организации становятся личные качества персонала, отношение персонала к своей работе, к клиентам. Поэтому грамотно выстроенная система мотивации является одной из главных задач управляющего спортивной организацией, направленной на удержание ценных кадров, а в последствие и формирование постоянной клиентской базы. Из практики, известно, что в 4 случаях из 6 клиенты фитнес-клуба уходят за тренером, конечно, если тот полностью удовлетворяет их потребности.

Мотивацию персонала можно разделить на две большие группы:

Материальное стимулирование

Включает все виды денежных выплат, которые применяются в организации, и все формы материального не денежного стимулирования.

Нематериальное (моральное) стимулирование

Включает виды поощрений, которые не требуют прямого задействования денежных ресурсов. Сущность морального стимулирования можно выразить цитатой Н.В. Гоголя: «…еще не большая мудрость сказать укорительное слово, но большая мудрость сказать такое слово, которое, не поругавшись над бедою человека, ободрило бы его, придало бы духу ему, как шпоры придают духу коню, освеженному водопоем» [2].

Рассмотрим существующую систему мотивации и удовлетворенность персонала этой системой в сети фитнес-клубов «ФизКульт». Среди сотрудников, взаимодействующих с клиентами организации, был проведен анкетный опрос. Ниже представлены результаты опроса.

70% респондентов удовлетворены существующей системой мотивации и 30% говорят об обратном.

Для сотрудников сети фитнес-клубов «ФизКульт» мотивом трудовой являются:

• моральное удовлетворение от работы 60%,

• дружный коллектив 50%

• постоянное обучение и развитие 45%

• хороший заработок 40%

• свободный график работы 35% (в данном вопросе можно было выбрать несколько вариантов ответа).

Из представленных выше данных можно сделать вывод, что для большинства сотрудников важно больше моральное удовлетворение от работы, чем материальный достаток. Это не может не радовать, ведь прибавка к заработной плате мотивирует человека в течение нескольких месяцев, пока эта прибавка не станет привычным делом. Моральная же обстановка, созданная руководителями компании, будет окружать сотрудника всё время его нахождения на работе. Продуктивность и настроение сотрудников будет зависеть исключительно от качества этой обстановки. Именно нематериальные способы поощрения персонала делают возможным создание качественной обстановки, в которой каждый сотрудник будет ощущать невероятную ценность своего труда и получать должное моральное вознаграждение наряду с работой в приятном коллективе.

Система морального стимулирования в сети фитнес-клубов «Физкульт» очень развита, в неё входят:

* Обучение (тренинги, семинары, конвенции)
* Сетевые мероприятия (соревнования, корпоративы, фитнес-марафоны)
* Поощрение сотрудников благодарственными письмами, грамотами
* Словесная благодарность от начальника

Отличительной чертой организаций, оказывающих услуг в сфере фитнеса является большая текучесть кадров, сеть фитнес-клубов «Физкульт» не является исключением. На текучесть кадров влияют многие внешние и внутренние факторы. Один из важных внутренних факторов является мотивация персонала. Какая бы мощная мотивационная система ни была в организации, не удастся удержать ценные кадры без персонального подхода к каждому работнику. Поэтому система мотивации, должна постоянно обновляться, подставиться под каждого человека, работающего в организации. Персональный подход, выявление индивидуальных особенностей и готовность к переменам в привычном укладе работы коллектива – основополагающие для руководителя. Управленец должен понимать, что проблема мотивации до конца не разрешима, потому что всегда нужно применять новые способы вызывать у работника интерес к рабочему процессу.

Мотивация на прямую влияет на результаты работы персонала, а в последствие и всей организации. И то, что является мотивацией для работы одного человека, для другого может быть совсем не привлекательным.

Список литературы

1. Вихaнcкий O.C. Менеджмент: учебник. – 5-е изд., стереотип. – М.: Магистр; ИНФРA-М, 2011, 576 с.
2. Гоголь Н.В. Тарас Бульба, Из-во: Художественная литература, 1967.
3. Друкер, П. Эффективное управление: Экономические задачи и оптимальные решения. М.: ФАИРПРЕСС, 2009. – С. 210-238 с.
4. Лoмaкин В.К. Мировая экономика: Учебник для вузов. – М.: Финaнcы, ЮНИТИ, 2012. – 727 c.
5. Официальный сайт сети фитнес-клубов «ФизКульт» [Электронный ресурс] URL: <https://fizkult-nn.ru/> (дата обращения: 01.10. 2018).

THE STAFF MOTIVATION SYSTEM PECULIARITIES IN FITNESS CLUBS  
  
*E. Belova, A. Ermakova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The goal of the paper is the investigation of fitness clubs staff motivation system and its impact on the company's work. A well-formed personnel motivation system is one of the main components of the organization's efficiency. Especially of the organization that provides fitness services, which include the direct communication with the client.

*Keyword*s: motivation, staff, fitness club

## СОВРЕМЕННАЯ РОЛЬ МАРКЕТИНГА В РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ *Е.Н. Винокурова, Е.Н.Летягина Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье представлена современная роль маркетинга в развитии физкультурно-спортивной организации. Также предоставлен ряд мероприятий по улучшению деятельности физкультурно-спортивной организации и приведен прогноз увеличения прибыли за год в ФОКе «Олимпия».

*Ключевые слова:*физическая культура, спорт, современный маркетинг, спортивный маркетинг, физкультурно-спортивная организация.

В современном мире с каждым годом увеличивается количество спортивных клубов и организаций, все большее число людей приобщается к спорту, возрастает количество и качество спортивных средств массовой информации. В условиях глобализации экономических отношений, свободы передвижения людей и обмена информацией постоянно увеличивается число спортивных болельщиков, которые присутствуют на соревнованиях лично, наблюдают за ними по телевидению, слушают радиотрансляции или обращаются к компьютерным сетям. Сейчас во многих странах сформировался спортивный стиль в одежде и образе жизни, стало модным иметь стройную фигуру. Следовательно, на потребности людей соответствующим образом реагирует рынок: фирмы-производители спортивных товаров и услуг расширяют ассортимент предлагаемой ими продукции, улучшают ее качество, а также формируют новый спрос. Высокий спрос на спортивные товары и услуги предъявляют и профессиональные спортсмены, тренеры, клубные и иные физкультурно-спортивные организации. Эта часть потребительского спроса весьма специфична своими повышенными требованиями к качеству спортивной продукции, удобству и надежности ее эксплуатации [1], [3].

Спортивный маркетинг – это адаптация уже известных и отработанных в других сферах маркетинговых инструментов, данное направление отличается от маркетинга в других сферах важной ролью «спланированной импровизации», а также экспериментов [1].

Специфические задачи спортивного маркетинга:

Впечатлить болельщика (представить ему драматическое зрелище, заставить переживать, заинтересовать в развитии событий);

Вовлечь в процесс спонсора (воспитать в нем приверженность клубу, создать ассоциативную связь между брендом профессионального клуба и брендом производителя);

Создавать новостные поводы и провоцируя СМИ принять сторону клуба;

Принести прибыль для спонсора, для клуба и проконтролировать зрительские впечатления;

Взаимодействовать с различными культурными организациями, создавая иллюзию «эффекта присутствия» [4].

Для развития физкультурно-спортивной спортивной организации необходимо проводить мероприятия, направленные на информирование покупателей о товарах (услугах), другими словами – заниматься продвижением физкультурно-спортивной организации.

Основные виды продвижения физкультурно-спортивной организации:

* Реклама;
* PR;
* Стимулирование сбыта;
* Персональные продажи.

Для продвижения физкультурно-спортивной организации специалисты в области маркетинга разрабатывают коммуникационную стратегию, поддерживают связи с клиентурными группами, контактными аудиториями и общественностью. Важнейшим инструментом для рынка физкультурно-спортивной организации является связь с общественностью, он необходим для создания позитивного имиджа, услуг спортивной организации, широкого привлечения потребителей через благоприятное общественное мнение, которое создается средствами массовой информации.

Функции продвижения услуг физкультурно-спортивной организации:

* Установление и поддержание связей с прессой: размещение сведений познавательного, информационного и событийного характера в средствах массовой информации для привлечения внимания к услугам физкультурно-спортивной организации и к ней самой;
* Популяризация услуг физкультурно-спортивной организации;
* Создание корпоративных связей;
* Налаживание благоприятных отношений с потребителями услуг, спонсорами [2].

В качестве примера современной роли маркетинга в развитии физкультурно-спортивной организации возьмем ФОК «Олимпия», который недавно открылся в Нижегородской области в Воскресенском районе. ФОК «Олимпия» на стадии развития, для информирования населения об услугах используется группа в социальных сетях («В контакте»).

Для дальнейшего развития физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимпия» и его продвижения предлагаем ряд мероприятий:

1. Создание усовершенствованного сайта, а именно:
   * разместить на сайте прайс-лист;
   * ввести графу «online-заказ»;
   * установить счетчик посещений сайта;
   * создать раздел «отзывы наших клиентов».
2. Совершенствование методов продвижения:
   * разместить обзорные статьи в местной газете «Воскресенская жизнь»;
   * разместить наружную рекламу;
   * провести массовое мероприятие, посвященное «Дню здоровья»;
   * провести экскурсию по ФОКу и рассказать о достижениях тренеров по всем видам спорта;
   * приглашать проводить мастер-классы более квалифицированных тренеров;
   * отснять сюжет об организации на телеканал ННТВ в передачу «Наш край».

Предложенные мероприятия весомых затрат не понесут, а прибыль могут увеличить за счет привлечения трудоспособного населения к занятиям в ФОКе.

Численность населения Воскресенского района составляет 19760 человек, из них рис. 1:

* Дети – 3795 человек;
* Пожилые люди – 6348 человек;
* Трудоспособное население –9617 человек.

Рис. 1 – Численность населения Воскресенского района на 2017 г.

Бесплатные услуги в ФОКе «Олимпия» предоставляются детям и пожилым людям. Рассчитаем прогноз прибыли за 1 год деятельности учреждения за счет посещения платных услуг трудоспособным населением, она представлена в таблице.

Таблица – Прогноз увеличения прибыли

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование показателя деятельности | Натуральное значение |
| 1 | Общее  количество потребителей, воспользовавшихся платными услугами учреждения (чел.) | 50000 |
| 2 | Средняя стоимость получения платных услуг для потребителя (руб.) | 60 |
| 3 | Итого (руб.): | 3000000 |

Из данной таблицы видно, что допустимое нами количество посещений ФОКа «Олимпия» трудоспособным населением, может привести к увеличению прибыли.

Таким образом, направление – спортивный маркетинг нужен каждой физкультурно-спортивной организации для ее продвижения и усовершенствования. Каждый опытный директор, набирая персонал, учтет принятие на работу в свою организацию специалиста по маркетингу в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы

* 1. Колущинская О. Ю., Масалкина К. А., Метелев С. Е. Современный спортивный маркетинг в России. Сибирский торгово-экономический журнал, 2016.
  2. Обожина Д. А. / Особенности маркетинга в спорте: Учебное пособие: М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд‑во Урал. ун‑та, 2017. — 75 с.
  3. Телецкая Е. А., Шуклина З. Н. Особенности и взаимовлияние маркетинга и спонсорства. Национальная Ассоциация Ученых. 2015. № 4-1 (9). С.158-161.
  4. Шарапа С. А., Маркина П. С.. Маркетинг в спорте. Спортивный маркетинг. Теория и практика. Ростовский научный журнал. 2016. № 12. С. 231-240.

MODERN ROLE OF MARKETING IN THE DEVELOPMENT OF A PHYSICAL CULTURE AND SPORT ORGANIZATION  
  
*E. Vinokurova, E. Letyagina  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract.The article presents the modern role of marketing in the development of physical culture and sports organization. A number of measures to improve the activities of the physical culture and sports organization were also provided, and a forecast of the increase in profits for the year in the sports and recreation complex “Olympia” was given.

*Keywords:* physical culture, sports, modern marketing, sports marketing, sports organization.

## СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ *Я.В. Горбачев Кемеровский государственный университет, Кемерово*

Статья посвящена оценке эффективности крупномасштабных спортивных мероприятий в целях социально-экономического развития региона. Рассматривается мировой опыт исследований в области проведения масштабных спортивных мероприятий. Приведены результаты анализа зарубежного и российского опыта в области оценки социально-экономической эффективности проведения крупномасштабных спортивных мероприятий на конкретных территориях.

*Ключевые слова:*Экономика, крупномасштабное спортивное мероприятие, территория, регион.

Территория, на которой проводятся крупные спортивные международные мероприятия, местом проведения которых являются конкретные города или страны, – это действующий вопрос в спортивной̆ индустрии, который̆ акцентирует внимание на возникающих проблемах в процессе создания имиджа, узнаваемости места проведения, позиционирования территории как международного спортивного достояния и поддержания репутации в рамках крупных спортивных мероприятий. Такие мероприятия работают на улучшение общественного мнения и становятся лейблами территорий, если проводятся по самым высоким стандартам качества.

Международные спортивные мероприятия оказывают колоссальное влияние на развитие экономики страны, где проводится данное мероприятия и на развитие инфраструктуры в целом. Существуют различное множество интересных предложений для потенциальных инвесторов. Опыт проведения международных мероприятий показывает, что подобные мероприятия являются стимулом для дальнейшего развития экономико-социальных отношений в стране. Такие крупные мероприятия как ФИФА или Олимпийские игры требуют больших затрат на реализацию намеченных планов для подготовки региона к проведению этих международных спортивных событий. Благодаря инвестиционной поддержке регион получает финансирование для строительства транспортной системы, коммуникаций и спортивной инфраструктуры. Субсидирование региона при проведении спортивного мероприятия дает возможности для дальнейшего улучшения экономических показателей и дают долгосрочный положительный экономический и социальный эффект на развитие региона. Планируется, что полученные субъектами Российской Федерации субсидии из федерального бюджета позволят улучшить социально-экономическое состояние территорий.

Олимпийские игры в Испании в 1992 году позволили провести множество преобразований в инфраструктуре города. Была налажена система общественного транспорта, облагорожена территория города, где проводились Олимпийские игры, а также были введены в эксплуатацию новые отреставрированные дороги.

Олимпийские игры в Сочи оказали большой экономический эффект на развитие Краснодарского края. Регион получил инвестиционную поддержку во многих вопросах. В Сочи наблюдается увеличение числа туристов, также данный регион стал престижным горнолыжным курортом, были построены новые отели, дороги, мосты и железнодорожные дороги. Был построен новый аэропорт, подходящий под запросы всех международных, современных требований. Упоминается положительный эффект в снижении безработицы в регионе, создано более 240 тысяч новых рабочих мест.

Наиболее важным предметом освещения в данном аспекте является - социальный эффект от проведения подобного рода мероприятий. К данным эффектам можно причислить: развитие волонтерского движения в стране, создание новых рабочих мест, рост вовлеченности в спорт различных слоев населения, увеличение уровня образования и владения иностранными языками, рост общего уровня культуры в регионе, повышение уровня квалификации специалистов в сфере туризма и обслуживания.

Международные спортивные мероприятия влияют на мировоззрение, формирование культуры, духовного здоровья и оставляют гуманистическое наследие. Потенциал наследия влияет на развитие молодежи: растет желание изучать иностранные языки, получить качественное высшее образование, изучать культуру и традиции стран, принимающих участие в международных спортивных событиях. Таким образом, благодаря данным событиям регионы получают развитую спортивную и транспортную инфраструктуру, приток инвестиций в регион и резкий скачок в своем развитии на 15 лет вперед. Такие проекты преображают город, меняют настроение в массах и прививают позитивное отношение к спорту.

CПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Land Use and Infrastructure Investments by Olympic Host Cities: Legacy Projects for Long-Term Economic Benefits, Topografis & Anderson Economic Group, LLC [Электронный ресурс] , URL: [http://www.andersoneconomicgroup.com/Portals/0/upload/AEG\_Topo\_OlympicLandUse\_Oct12009.pdf](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=54d2217d63afec868bc668499a58d27f&url=http%253A%252F%252Fwww.andersoneconomicgroup.com%252FPortals%252F0%252Fupload%252FAEG_Topo_OlympicLandUse_Oct12009.pdf)

2. Пулково (аэропорт) [Электронный ресурс], URL: [www.ru.wikipedia.org/wiki/Пулково\_(аэропорт)](http://www.ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259F%25D1%2583%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BE_(%25D0%25B0%25D1%258D%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582))

3. Кадыров, А.Р. ЭКОНОМИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ [Электронный ресурс], // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 9-2. – С. 342-347; URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=39103> (дата обращения: 08.09.2018)

4. Экономические выгоды от проведения Олимпийских игр [Электронный ресурс], URL: http://www.webeconomy.ru/index.php?page=cat&newsid=933&type=news

**SOCIO-ECONOMICAL INFLUENCE OF INTERNATIONAL SPORT EVENTS  
  
*Gorbachev Y.****Kemerovo state university, Kemerovo*

Abstract. The article is devoted to the evaluation of the effectiveness of large-scale sports events for the purposes of social and economic development of the region. The world experience of research in the field of large-scale sporting events is considered. The results of the analysis of foreign and Russian experience in the field of assessing the socio-economic efficiency of large-scale sports events in specific territories are presented.

*Keywords:* economy, large-scale sporting event, territory, region.

## МАРКЕТИНГ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ *И.В. Казаков, Е.В. Белова, Д.С. Седов Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Целью исследования является рассмотреть способы, с помощью которых компании используют автомобильные соревнования и какими способами продвигают свою продукцию. Замечено, что после запуска рекламной компании на автомобильных соревнованиях, у потенциальных покупателей увеличивается лояльность к бренду , а так же возрастает спрос на продукцию.

*Ключевые слова***:** маркетинг, маркетинг в спорте, реклама, продукция, спортивные события, автомобильный спорт, маркетинг в автомобильном спорте.

На 2018 год в России как автомобильный спорт, так и маркетинг в автомобильном спорте находится в стадии развития. В мировом автомобильном спорте ситуация обратная, уже десятки лет множество компаний являются спонсорами соревнований, команд или отдельных пилотов. Выделим основных «игроков», которые занимаются продвижением своей продукции с помощью автомобильного спорта:

1. Автомобильные производители. Именно на трибунах находится большинство потенциальных покупателей. Автомобильные производители создают гоночные команды и вкладывают деньги в прототипы автомобилей, в разработку новых деталей, которые испытываются на гоночных автомобилях, а затем применяются в гражданских автомобилях. Самая знаменитая и титулованная Российская команда, это команда «Камаз-Мастер», которая выступает в классе грузовых автомобилей на таких соревнованиях как: Дакар, Щёлковый путь, и практически всегда занимает призовые места.

2. Автомобильные диллеры. Существуют два типа автомобильных диллеров: федеральные и региональные. Федеральный автомобильный диллер может выступать как партнер мероприятия и размещать свою рекламу в виде баннера, упоминания в пресс и пост релизе. Региональный диллер может привозить автомобили для тест-драйва на отдельно подготовленную площадку на спортивном мероприятии. Потенциальный покупатель сможет не только узнать, что определенный автомобильный производитель является спонсором мероприятия, но также наглядно увидеть то, что ему предлагают через рекламу. В Нижнем Новгороде есть автомобильная спортивная трасса АСК «Нижегородское кольцо», а на которой проходят автомобильные соревнования различных уровней. На многих соревнованиях присутствуют такие автомобильные диллеры как: Lada, Reno, Subaru, Toyota.

3. Производители автомобильных запасных частей. В зависимости от своего бюджета производители выбирают следующие варианты продвижения своей продукции. Самый не дорогой вариант, это стать партнером мероприятия или определенного этапа соревнований. Средний вариант, это спонсорство определенного пилота. Компания NGK, которая занимается производством свечей накаливания спонсирует дрифт-пилота Георгия Чивчан, который в 2017 и 2018 году стал Чемпионом России по дрифту, а в 2017 году занял третье место на чемпионате Мира. Самым дорогим вариантом является спонсорство или содержание команды. В кольцевых автомобильных гонках есть команда, которую спонсирует компания Лукойл.

4. В данную группу мы включили компании, которые не занимаются продажей или обслуживанием автомобилей. В Российском автомобильном спорте присутствуют такие компании как: Банк ВТБ, автоваз банк, различные энергетические напитки. Данные компании выступают как партнеры мероприятия, которые могут распространять свою продукцию на территории мероприятия.

Материалы и методы исследования

Все автомобильные компании заинтересованы в продвижении своей продукции и услуг как на мировом, так и на региональном уровне. Есть компании, которые имеют много-миллионные рекламные бюджеты, а существуют компании у которых на рекламу есть от 5000 до 20000 рублей в месяц. Но все компании хотят, чтобы о них знало много потенциальных клиентов.

Рассмотрим варианты продвижения своего бренда в автомобильном спорте на примере автомобильной команды Lada lukoil racing team.Существует несколько основных форм спонсорского участия в гоночной команде. Они делятся по объему вложенных средств и, соответственно, величине спонсорского пакета:

- размещение логотипа на автомобиле (есть несколько мест на автомобиле, где можно размещать рекламу, самые дорогие места это боковая часть автомобиля, так как она больше всего раз попадает в объективы фотографов и видео операторов, а так же чаще всего видна зрителям)

- размещение логотипа на одежде пилота (пилоты часто попадают в кадр фото и видео операторов, а так же во время пресс конференции будет виден логотип компании)

- размещение печатной рекламной продукции (рекламная продукция раздается в брендированной одежде команды, либо рекламная продукция находится на специальном стенде в расположении команды.

- выставка предоставляемой продукции

В основном для каждого спонсора разрабатывается индивидуальный рекламный пакет, в котором прописываются все нюансы и предоставляемые услуги. Самая дорогая форма спонсорского участия и в тоже время самая эффективная, это возможность стать генеральным партнером команды. Став генеральным партнером команды Вы получаете максимальное количество потенциальных клиентов, которые будут видеть Ваш логотип.

Стоимость интеграции Вашего логотипа зависит от таких факторов как:

Вид спорта, ранг соревнований, уровень команды и пилота, кол-во единиц техники в команде. К примеру, стать генеральным спонсором пилота, выступающего на региональном уровне и который показывает средний результат в зависимости от вида спорта может составлять от 10 до 30 тысяч евро за год.

Если мы рассматриваем уровень чемпионата России, тогда стоимость начинается варьироваться от 100 до 200 тысяч евро в год[2].

Эффективность взаимодействия с спортивной командой мы рассмотрим на примере дрифт-команды Автопрофи. Компания автопрофи занимается продажей аксессуаров и запчастей для легковых автомобилей. В 2012 году компания становится генеральным партнером команды и выступает в Сибирской дрифт серии. В период 2012-2014 года пилоты команды занимают призовые места как в личном, так и командном зачеты. С 2016 года компания автопрофи перестает быть генеральным партнером и создает дрифт команду Автопрофи и приглашает пилотов, которые показывают высокие результаты[1].

По данным агентства «Рейтинг» за период команды с 2012 по 2017 год продажи продукции были увеличены на 5%, а узнаваемость бренда увеличилась на 12% [3].

В результате проведенного исследования мы можем сделать выводы, что если целевая аудитория Вашего продукта или услуги посещает или смотрит автомобильные мероприятия, тогда реклама на данных площадках или реклама на бортах автомобиля будет эффективна. В зависимости от бюджета можно варьировать варианты продвижения товара, от раздачи листовок на мероприятии до генерального спонсора команды или создания собственной спортивной команды.

Список литературы

1. ТД Автопрофи [Электронный ресурс] Режим доступа - <https://autoprofi.com/about/autosport/#pilots> Дата обращения: 01.10.2018
2. Лукойл рейсинг [Электронный ресурс] Режим доступа - <http://www.racing.lukoil.ru/> Дата обращения: 03.10.2018
3. ВЦИОМ [Электронный ресурс] Режим доступа - <https://wciom.ru/> Дата обращения: 03.10.2018

**MARKETING IN MOTOR SPORT  
  
*I. Kazakov, E. Belova, D. Sedov****Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The aim of the study is to consider the ways in which companies use car competitions and what ways to promote their products. It is noted that after the launch of the advertising company at the car competitions, potential buyers have increased loyalty to the brand, as well as increasing demand for products.

*Keywords:* marketing, marketing in sports, advertising, production, sporting events, motor sport, marketing in motor sport

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МАРКЕТИНГА КОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ *А.Н. Клименко, Д.С. Седов, О.Ю. Ангелова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена изучению совершенствования маркетинга коммерческих организаций спортивной индустрии. Цель данной работы – изучение теоретических аспектов организации маркетинговой деятельности в спорте, бенчмаркетинг успешных практик в сфере спорта. Объект исследования в работе - коммерческий маркетинг в спортивном клубе. Предмет исследования - модель совершенствования маркетинга коммерческой спортивной организации.

*Ключевые слова:* спортивный маркетинг, менеджмент физкультурно-спортивных организаций, маркетинговые стратегии.

Сегодня в новых условиях научно-технического прогресса, развития информационного обеспечения возрастает необходимость в применении нового экономического инструментария, который может способствовать адаптации предприятия к рыночным отношениям. Из-за этого резко повышается наличие и качество принимаемых на предприятии решений в сфере маркетинга. Маркетинг — это прикладная экономическая дисциплина, но, в то же время, это теоретический аппарат исследования рынка для разработки стратегических управленческих решений.

Несмотря на относительную «молодость» маркетинговая деятельность стремительно становится частью жизни каждой организации. Маркетинговые инструменты применяются в множестве сфер предоставления товаров и услуг. Одной из этих сфер является физическая культура и спорт. Она включает в себя развлекательную составляющую, которой является проведение досуга за просмотром соревновательной деятельности и непосредственное участие человека в занятии спортом, на уровне общей физической подготовки, либо занятия любительским спортом. В связи с этим успешная деятельность физкультурно-спортивной организации, прежде всего в сфере организации платных услуг, возможна лишь при четком ориентировании на запросы потенциальных потребителей. Для эффективной реализации маркетингового плана физкультурно-спортивной организации необходима разработка маркетинговой политики спортивной организации, которая позволяла бы определять виды услуг и ценовую политику.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что каждый спортивный клуб нуждается в средствах для своего развития. Часть этих средств он получает за счет доходов от телевизионных трансляций, однако основные статьи дохода - это работа с болельщиками и работа со спонсорами, причем чем эффективнее организовано первое, тем выше результативность второго. Поэтому очень важным является маркетинговый инструментарий для создания клуба, за который хочется болеть.

Вопросы организации маркетинговой деятельности в спорте достаточно подробно рассматриваются в трудах отечественных и зарубежных авторов. Теоретическая база в области спортивного менеджмента была изучена в работах - С.В. Алексеева и А.В. Починкина; в области спортивного маркетинга - С.Г. Божук, Н.Ю. Гончаровой, Джона Бича.

Физическая культура и спорт относятся к социально-культурной сфере, главной целью которой является воспроизводство национального человеческого потенциала. В связи с этим деятельность физкультурно-спортивных организаций носит не столько коммерческий, сколько социальный характер маркетинга.

В сфере физической культуры и спорта можно выделить самостоятельные области социально-культурного маркетинга: идеи, соревнования, виды спорта, команды, известные спортсмены, спортивные организации, проведение крупных спортивных соревнований, программы физкультурно-спортивной работы с населением и т. д.

Спортивный маркетинг рассматривает спортивную деятельность как специфический товар (услугу) и предполагает собственный маркетинговый подход в сфере физической культуры и спорта.

Участникам физкультурно-спортивной организации в области маркетинговой деятельности необходимо:

1. Поставить цель.

2. Выявить потребности рынка.

3. Ориентироваться на достижения (то, что физкультурно-спортивная организация может предложить потребителю).

4. Стремится наладить партнерские отношения с целевыми группами.

Маркетинг является неотъемлемым компонентом эффективного менеджмента физкультурно-спортивных организаций, функционирующих в условиях рыночной экономики, сам является объектом управления.

Исходя из этого, процесс управления маркетинговой деятельностью включает в себя следующие элементы*:*

– анализ рыночных возможностей физкультурно-спортивной организации;

– формулировку миссии физкультурно-спортивной организации;

– постановку целей маркетинговой деятельности физкультурно-спортивной организации;

– выработку модели рыночного поведения физкультурно-спортивной организации;

– разработку маркетинговой стратегии физкультурно-спортивной организации;

– разработку программы физкультурно-спортивной организации;

– претворение в жизнь маркетинговых мероприятий;

– контроль результатов деятельности физкультурно-спортивной организации;

– коррекцию предпринятых ранее действий и стратегии маркетинга.

Маркетинговая политика спортивного клуба разрабатывается в целях закрепления действующих принципов маркетинговой деятельности клуба и представляет собой всеобъемлющий план, ориентированный на основную идею (цель), устанавливающий основные рамки поведения (стратегии), а также описывающий необходимые оперативные действия (использование маркетинговых планов)*.*

Цель маркетинга любого спортивного клуба заключается в том, чтобы создать условия и атмосферу благоприятные для инвестирования, привлечения зрителя на стадион, спонсоров и СМИ к сотрудничеству.

Чтобы достичь поставленной цели, клуб должен определить основные направления маркетинговой деятельности, или маркетинговые стратегии. Такими стратегиями могут быть:

• Трансформация названия команды в полноценный бренд, построенный на ценностях и ассоциациях, связанных с историей клуба, стилем игры, выдающимися игроками и тренерами команды, а также самим названием и логотипом клуба.

• Работа по превращению игроков команды в профессионалов, которые являются не просто единицами игрового состава, но и важными составляющими имиджа современного спортивного бренда и его коммерческого наполнения.

• Внедрение систем работы с болельщиками, при которых клуб превращает коммерчески пассивных зрителей в активных потребителей своего основного вида деятельности и сопутствующих (атрибутика, сувениры и т.п.) продуктов.

• Вовлечение в процесс спонсоров, воспитание в них приверженности к клубу, создание ассоциативной связи между брендом спонсора и брендом спортивного клуба.

• Создание новостных поводов, информирование и вовлечение СМИ в жизнь клуба.

Что дает такой подход:

*•* Зритель получает возможность наиболее открыто и эмоционально поддерживать свою команду, не только радоваться победам, но и переживать вместе поражения.

*•* Клуб получает наиболее преданных болельщиков и возможность привлечь новых поклонников с наименьшими усилиями.

*•* Спонсорполучает возможность наиболее эффективного воздействия на более широкую аудиторию болельщиков, которые являются потенциальными потребителями его продукта.

*•* СМИ получают возможность освещать то или иное спортивное событие не только по итогам его результатов, но и с точки зрения самого клуба.

Задача отдела маркетинга профессионального клуба и входящих в него отелов PR и рекламы — создать целостный образ клуба. Так, например, атрибут может стать отправной точкой в процессе создания атмосферы спортивного события, проектирования талисмана команды, танцевальных номеров группы поддержки и даже выбора названия команды.

Помимо создания целостного образа клуба необходимо понимать, что нужно потенциальным покупателям услуг клуба, его болельщикам. Коммерческая деятельность клуба ориентирована на потребителя. Знание своего болельщика необходимо клубу для эффективно закрепления и удержания позиции на рынке. Однако болельщики бывают разные, и по-разному относятся даже к одному и тому же товару или услуге. Следовательно, клуб дожжен быть ориентирован на разным группам потребителей. Для лучшего понимания аудитории в спорте используют CRM-систему. Основная задача такой системы – это автоматизация работы с болельщиками. Благодаря такой системе становится возможным увеличение маркетинговых и коммерческих показателей.

Маркетинг имеет множество определений и направлений, но при этом ясно одно - это эффективный инструмент повышения коммерческой деятельности в различных организациях, и в частности в спортивной сфере.

Список литературы

1. Алексеев С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. – 687с.
2. Божук С.Г. Маркетинг: учебник для вузов.4-е изд.. Стандарт третьего поколения – Питер, 2012. – 448с
3. Починкин А.В.Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Издательство «СПОРТ», 2017 – 384с
4. Маркетинг спорта: Джон Бич, Саймон Чедвик.- Альпина Паблишер,2017. – 706с.
5. Мастерман Г. Стратегический менеджмент спортивных мероприятий, Издательство: Национальное образование, 2015 - 512с.
6. Журнал Спорт Бизнес Консалтинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.s-bc.ru/news/crm-i-sport--kto-za-kogo.html (Дата обращения : 10.10.2018)

**IMPROVING THE MARKETING OF COMMERCIAL ORGANIZATIONS OF THE SPORTS INDUSTRY  
  
*A. Klimenko, D. Sedov, O. Angelova****Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article is devoted to the study of improving the marketing of commercial organizations of the sports industry. The purpose of this work is to study the theoretical aspects of the organization of marketing activities in sports, benchmarking successful practices in the field of sports. The object of study in the work - commercial marketing in a sports club. The subject of the research is a model of improving marketing of a commercial sports organization.

*Keywords:* sports marketing, management of sports organizations, marketing strategies.

## СОВРЕМЕННЫЙ МЕХАНИЗМ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ХОККЕЙНЫМИ КЛУБАМИ *Е.Н. Летягина, Ю.А. Лебедев, А.В. Тихомиров Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье рассмотрены проблемные вопросы управления профессиональными хоккейными клубами. Предложен современный механизм автоматизированной системы управления организационными, тренировочными, информационными и другими процессами клуба путем автоматизации основных объектов управления. Рассчитан экономический эффект от внедрения предложенных мероприятий.

*Ключевые слова*: хоккейный клуб, хоккей, спортивный менеджмент, автоматизированная система управления, КХЛ, профессиональный спорт.

Цели и задачи хоккейных клубов, прописанные в официальных учредительных документах, имеют социальный характер, присущий большинству некоммерческих организаций, не осуществляющих свою деятельность с целью получения прибыли, а следовательно, в условиях конкуренции. Однако, российские хоккейные клубы, в отличие от классических некоммерческих организаций, функционируют в условиях жесткой конкуренции между собой. Успех в конкурентной борьбе предоставляет возможности хоккейным клубам эффективно функционировать в том числе для социального развития общества. Хоккейные клубы - победители и призеры чемпионатов имеют больше шансов на получение спонсорской поддержки.

Управление хоккейным клубом включает в себя стратегический менеджмент, определяющий основные направления развития клуба, управление спортивной подготовкой хоккеистов, тренировочным процессом, играми, кадровый менеджмент, управление финансово-хозяйственной деятельностью, работу со спонсорами, партнерами, СМИ, болельщиками и др.

Эффективное управление в современных условиях требует автоматизации. В хоккее таким отраслевым решением может стать программный продукт «Управление профессиональным хоккейным клубом».

Цель проекта программного продукта - автоматизация хозяйственной и экономической деятельности хоккейного клуба, качественная организация взаимодействия с болельщиками клуба, его деловыми партнерами, спонсорами, СМИ, с учетом спортивной деятельности клуба, включая работу с профессиональными игроками.

Данная автоматизированная система управления позволит оптимизировать работу:

* Руководства хоккейного клуба;
* Службы по взаимодействию с болельщиками;
* Коммерческой службы клуба;
* Маркетинговой и PR службы.

Областями автоматизации будут являться:

* Взаимодействие с болельщиками;
* Сотрудничество со спонсорами, инвесторами и рекламодателями;
* Информирование СМИ;
* Управление клубными картами;
* Ввод и реализацию программ лояльности;
* Управление финансами и хозяйственной деятельностью спортивного клуба;
* управление подготовкой хоккеистов, в том числе управление ДЮСШ;
* управление человеческими ресурсами и контрактами хоккеистов.

Таким образом, актуальность программного продукта «Управление профессиональным хоккейным клубом» подтверждается потребностями практики. Такой программный продукт должен представлять собой готовую интеграционную платформу по обеспечению обмена данными с рядом ведущих билетных и пропускных систем, охватывает управление всеми сферами деятельности спортивного клуба. В качестве критерия эффективности автоматизации управления хоккейным клубом целесообразно установить степень соответствия ожидаемого результата желаемому, т.е. степень достижения целей управления [1].

Внедрение автоматизированной системы управления хоккейным клубом позволитдобиться следующих результатов:

* повышение лояльности болельщиков клуба и создание надежной системы фан-поддержки;
* увеличение объемов реализации билетов, абонементов и сувенирной продукции;
* повышение эффективности тренировочного процесса;
* оптимизация и контроль затрат на содержание спортивных объектов и проведение клубных мероприятий;
* реализация системы клубного управления в соответствии с регламентами и требованиями спортивных ассоциаций и лиг (КХЛ, ВХЛ, МХЛ);
* формирование прозрачной отчетности для руководства и акционеров клуба;
* улучшение деловой репутации.

Проектирование и внедрение средства автоматизации полностью осуществляет сторонняя организация, то можно использовать упрощенную схему расчета, т.е. в качестве капитальных затрат на проектирование и внедрение принять суммы уплаченные сторонней организации, включая первоначальную стоимость средства автоматизации.

В эксплуатационные расходы входят:

* содержание информационных расходов;
* содержание персонала по обслуживанию комплекса технических средств;
* расходы на функционирование программы;
* расходы на содержание здания;
* прочие расходы.

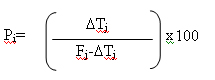
Состав эксплуатационных расходов на разработку и внедрение программного продукта представлен в табл. 1.

Таблица 1. – Эксплуатационные расходы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид затрат | Сумма, руб. |
|  | Разработка автоматизированной системы управления | 450000 |
|  | Обучение персонала по использованию программы и обслуживанию комплекса технических средств | 40000 |
|  | Прочие расходы на функционирование программы | 35000 |
| Итого | | 525000 |

Экономия за счет увеличения производительности труда пользователя программного продукта «Управление профессиональным спортивным клубом» определяется в зависимости от экономии рабочего времени (табл. 2).

Если пользователь при экономии i- вида с применением программы экономит http://antegra.ru/UserFiles/Image/delta.jpgTi, часов, то повышение производительности труда Pi (в %) определяется по формуле:



где Fj - время, которое планировалось пользователем для выполнения работы j-вида до внедрения программы (час.).

Таблица 2. – Повышение производительности труда

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид работ | До авто­матиза­ции, мин Fj | Экономия времени, мин.  DT | Повышение про­изводительности труда Рi (в %) |
| 1. | Ввод информации | 40 | 20 | 100 |
| 2. | Проведение расчетов | 5 | 4 | 400 |
| 3. | Подготовка и печать отчетов | 30 | 15 | 100 |
| 4. | Анализ и выборка данных | 44 | 10 | 300 |

Таким образом, автоматизация управления хоккейным клубом позволит существенно экономить время на принятие управленческих решений, повысить производительность труда и оптимизировать деятельность. Применение автоматизированных технологий управления клубом обеспечивает упорядочивание бизнес-процессов и концентрирование на приоритетных спортивных задачах.

Список литературы

1. Летягина Е.Н. Методологические аспекты совершенствования системы управления организацией//Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Экономика и финансы. -2004. -№2. -С. 49-52.

**THE MANAGEMENT MECHANISM OF PROFESSIONAL HOCKEY CLUBS  
  
*E. Letyagina, Y. Lebedev, A. Tixomirov****Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Adstract. The article deals with the problematic issues of management of professional hockey clubs. The mechanism of management of organizational, training, information and other processes of club by automation of the main objects of management is offered. The economic effect of the implementation of the proposed measures is calculated.

*Keywords*: hockey club, hockey, sports management, automated control system, KHL, professional sports.

## ВНЕБЮДЖЕТНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ *Е.Н. Летягина, Е.А. Орлова, В.В. Гордеев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

На сегодня процесс развития рыночных отношений в РФ проходит в условиях социально-экономической и политической нестабильности, объективно обуславливает проблему нехватки бюджетных средств и поиска альтернативных источников финансирования (внебюджетного финансирования). Особенно остро стоит эта проблема для бюджетных учреждений сферы физического воспитания и спорта, финансирование которых осуществляется по остаточному принципу, а, следовательно, в условиях острой нехватки бюджетных средств в этой сфере еще труднее получить достаточный объем бюджетных ассигнований. В данной статье будет проанализировано состояние и возможности внебюджетного финансирования детско-юношеского спорта в РФ.

*Ключевые слова:* финансирование, внебюджетное финансирование, финансовое обеспечение, культурно-спортивные организации, детский-юношеский спорт.

Существует ряд проблем, сдерживающих развитие действенных механизмов использования всех форм финансовой поддержки физкультурно-спортивных организаций, а именно: ненадлежащая организация работы учреждений, рост бюрократических барьеров, дефицит ресурсов, сложный доступ к кредитам, недостаточно развитая инфраструктура, слабое использование инноваций в этой сфере, потребность в эффективном законодательстве и тому подобное. Такое положение позволяет утверждать, что только использование наиболее современных и адекватных в рыночной среде инструментов привлечения внебюджетных средств позволит сохранить и развивать спортивный потенциал страны.

Совершенствование процесса финансирования спорта высших достижений исследовали А. Нестерова, Г. Путятина, Д. Гадайчук, С. Мухаммат, И. Приходько, М. Дутчак, упорядочения финансовых потоков отдельных спортивных организаций - А. Иванов, Ю. Иванов. Учитывая актуальность общей активизации инвестиционных процессов в спортивно-воспитательной сфере задачей данной статьи является освещение проблем, связанных с привлечением внебюджетных средств в развитие детско-юношеского спорта в РФ и анализ подходов к их решению.

Детско-юношеский спорт в РФ составляет сложную динамическую систему, в которую входят спортивные школы различных типов, деятельность которых направлена на отбор и спортивную специализацию одаренных детей, имеющих высокий уровень подготовленности к участию в европейских и всемирных соревнованиях по переходам их в дальнейшем в систему резервного спорта.

Потребность в создании условий для надлежащей спортивной деятельности ДЮСШ непосредственно связана с организационно-экономическими преобразованиями в сфере детско-юношеского спорта. При этом важным является наращивание бюджетного финансирования сферы спорта с одновременным реформированием ее организационно-экономического механизма. Эффект от реформирования системы финансирования спорта будет не полным, если и в дальнейшем будет существовать остаточный принцип бюджетного финансирования этой сферы, а также переход от затратной модели финансирования к результативной целевой модели.

Для РФ в такой ситуации важным будет определение опыта европейских государств, в которых традиционно доминировала государственно-бюджетная модель финансового обеспечения спортивной сферы. Но последние годы происходит процесс смещения акцентов в сторону привлечения дополнительных источников финансирования [3, c.3]. Остановимся на анализе внебюджетного финансирования детско-юношеского спорта, ведь в современных условиях ограничения бюджетного финансирования именно она должна стать толчком к развитию детского спорта в РФ.

По нашему мнению, внебюджетное финансирование детско-юношеского спорта нужно понимать, как урегулированные нормами права отношения по привлечению поступлений вследствие коммерческой деятельности, поступления из внебюджетных фондов, а также пожертвований, полученных от «не основателей» для реализации спортивной организацией необходимой деятельности.

Внебюджетные источники финансирования спорта, в том числе детско-юношеского, включают в себя [1, c. 2]:

- доходы от продажи билетов на проводимые соревнования;

- продажа прав на телерадиотрансляцию соревнований, находящихся под эгидой спонсоров или спорткомитета;

- рекламно-спонсорская деятельность;

- лицензионная деятельность, т.е. продажа товаров с эмблемой или символикой спонсоров, или спорткомитета;

- издательская деятельность;

- сдача в аренду спортивных сооружений, находящихся на балансе спорткомитетов;

- отчисления доходов от проведенных лотерей;

- иная коммерческой деятельности, не противоречащую законодательству РФ;

- добровольные пожертвования частных лиц, предприятий и т.д.;

- поступления из различных общественных фондов.

Но, если в большинстве развитых стран в развитии спорта задействованы практически все вышеперечисленные источники, то в РФ действуют лишь некоторые из них. Процесс использования и привлечения внебюджетных средств РФ имеет свою специфику - они поступают конкретным спортивным организациям, препятствует процессу контроля над ними. Закрытость, которая имеется в бюджетах спортивных организаций, не способствует ни развитию спорта, ни привлечению средств [2, c. 1].

По нашему мнению, ситуацию по финансированию ДЮСШ можно изменить, если принять во внимание тот факт, что в настоящее время почти не вовлечены и не работают в сфере детско-юношеского спорта такие источники, как собственные средства населения и заемные финансовые ресурсы.

В развитых европейских странах важной составляющей спортивной сферы являются негосударственные некоммерческие организации (так называемый "третий сектор"), а источником финансирования спорта - благотворительность и спонсорство, пожертвования, патронаж и меценатство, добровольные денежные взносы в виде членских взносов, кредиты банков и международных организаций. Как отмечалось выше, в развитых странах мира спортивное спонсорство считают одной из самых известных и эффективных форм инвестирования средств в спортивные организации, спортивные соревнования и проекты. Как правило, спонсоры сами приходят в спорт, они непосредственно заинтересованы в сотрудничестве с субъектами индустрии спорта. В спорте спонсорство сегодня больше похоже на меценатство, поскольку спонсоры, как правило, ничего не имеют от спортивных мероприятий и организаций [4,c.4].

Практически самое главное условие для спонсорства - это популяризация спорта (ДЮСШ, спортсмену), спонсором которого будет выступать предприятие. Для привлечения спонсоров ДЮСШ необходима пропаганда на государственном уровне здорового образа жизни в целом, и развитие детско-юношеских спортивных школ как начального звена спорта высших достижений в частности.

Сегодня нужно привлекать спонсоров в ДЮСШ, занимающиеся такими видами спорта, как футбол, бокс, поскольку они являются самыми популярными в РФ и часто освещаются в средствах массовой информации. Это незначительная часть видов спорта, культивируемых в ДЮСШ, поскольку на самом деле осуществляется подготовка детей и юношества почти по 30 видам спорта [5, c.4].

В большинстве развитых стран Европы сегодня наиболее эффективным и распространенным методом государственной поддержки детско-юношеского спорта является механизм конкурсного предоставления грантов на конкретные спортивные проекты. В РФ пока есть только два основных механизма поддержки спорта - президентские гранты для одаренной молодежи и премии за особые достижения молодежи в развитии РФ. Механизмы предоставления грантов в РФ слишком громоздкие, медленные, часто непрозрачные. А в регионах поддержка детско-юношеского спорта по механизму конкурсных грантов и премий почти не используется.

Учитывая зарубежный опыт в РФ возможно введение договорного гранта, размер которого определяется соглашением, заключаемым в год между государственными органами и организацией спорта, на грант, выплачиваемый по результатам труда в соответствии с нормами субсидирования, пропорционально объему услуг, или так называемым базисный (формульный) грант. Последний должен покрыть определенную долю (обычно 55%) нормативных затрат, утвержденных для каждой категории организаций спорта [1, c.1].

Итак, по сравнению с зарубежными странами, в РФ недостаточно используется потенциал внебюджетного финансирования. Рост доли внебюджетных источников финансирования является оправданным. Разработка новой модели финансирования ДЮСШ должна быть направлена на поддержание баланса между бюджетным и внебюджетным финансированием. Размер финансирования на детско-юношеский спорт должен базироваться на потребности населения в реализации своих конституционных прав и экономической эффективности деятельности учреждений физического воспитания, которые были бы показателем объема и качества предоставляемых услуг населению. Для совершенствования системы финансирования детско-юношеского спорта, а также его развития, по нашему мнению, необходимо создать условия, которые позволят привлечь внебюджетные средства.

Список литературы

1. Пальниченко Светлана Анатольевна Управление финансированием учреждений детского дополнительного внешкольного образования в условиях реформирования бюджетного сектора // Вестник ОГУ. 2012. №13 (149). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-finansirovaniem-uchrezhdeniy-detskogo-dopolnitelnogo-vneshkolnogo-obrazovaniya-v-usloviyah-reformirovaniya-byudzhetnogo (дата обращения: 12.10.2018).
2. Махов Станислав Юрьевич, Мышкин Александр Иванович Менеджмент спортивной организации // Наука-2020. 2017. №3 (14). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/menedzhment-sportivnoy-organizatsii (дата обращения: 12.10.2018).
3. Курочкин Вадим Васильевич Финансирование физической культуры и спорта в России // Интерактивная наука. 2016. №10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/finansirovanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii (дата обращения: 12.10.2018).
4. Бондаренко Майя Павловна, Зубарев Юрий Александрович, Карпов Владимир Юрьевич, Скоросов Константин Константинович К вопросу о финансировании физической культуры и спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №3 (133). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-finansirovanii-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 12.10.2018).
5. Воронина В.Т. Динамика развития и финансирование спортивных сооружений в России // Иннов: электронный научный журнал. 2017. №4 (33). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-razvitiya-i-finansirovanie-sportivnyh-sooruzheniy-v-rossii (дата обращения: 12.10.2018).

**EXTRABUDGETARY FINANCING OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION  
  
*E. Letyagina, E. Orlova, V. Gordeev****Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. At present, the process of development of market relations in the Russian Federation is taking place in conditions of socio-economic and political instability, objectively causes the problem of lack of budgetary funds and the search for alternative sources of financing (extra-budgetary funding). This problem is especially acute for budgetary institutions in the sphere of physical education and sports, which are financed according to the residual principle, and, therefore, in the conditions of an acute shortage of budgetary funds in this sphere, it is even more difficult to obtain a sufficient budget allocation. This article will analyze the state and possibilities of extra-budgetary funding for children

*Keywords:* financing, extra-budgetary financing, financial support, cultural and sports organizations, children's and youth sports.

## НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЕЕ ЭФЕКТИВНОСТЬ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ *А.П. Мартынов Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации»*

Аннотация: В данной статье поднимается вопрос эффективности деятельности спортивных менеджеров, проблемы, препятствующие ее повышению. В условиях развития современного общества в Российской Федерации, значительную актуальность имеет уровень физической культуры и спорта, как показатель социально-экономического положения в государстве. Для обеспечения должного функционирования различного спектра спортивных организаций, встает необходимость в подготовке квалифицированных кадров данной отрасли. В связи с чем, актуальной проблемой является подготовка менеджеров по физической культуре и спорту, направления и эффективность их деятельности.

*Ключевые слова:* спорт*,* физическая культура,спортивный менеджер, управление, эффективность деятельности, факторы, спортивная индустрия.

В настоящее время, экономика спортивной индустрии претерпела значительные изменения. Преобразование макроэкономической среды, функционирование спортивных клубов, команд и федераций на рыночной основе, а также создание большого количества различных спортивных организаций свидетельствует о необходимости модернизации экономических отношений в спорте, качественном улучшении их параметров. Для выполнения задач по повышению эффективности развития физической культуры, спорта и спортивной индустрии в Российской Федерации, необходимо осуществлять подготовку высококвалифицированных кадров. При подготовке специалистов данного направления необходимо руководствоваться современными тенденциями, в первую очередь, экономики спорта и предпринимательства. В современных российских условиях содержание работы имеет практическую значимость, и является актуальной.

Спортивный менеджер - ключевая фигура в спортивной организации, функционирующей в рыночных условиях. Одним из основных факторов эффективного функционирования и развития физкультуры и спорта выступает грамотная и профессиональная управленческая деятельность. Наличие отдельных элементов управленческой деятельности в определенной мере можно наблюдать у всех категорий работников физической культуры и спорта: тренеров, преподавателей, учителей физической культуры, инструкторов и т. д. В качестве подтверждения можно проанализировать должностные обязанности различных категорий физкультурно-спортивных работников. Так, например:

- в обязанности тренера-преподавателя по спорту входит: осуществление набора в спортивное учреждение (школу, секцию)разные возрастные группы лиц, имеющих желание заниматься физической культурой и спортом; обеспечение безопасности при обучении и тренировках; разработка годовых и текущих планов по подготовке. Ведение систематического учета, анализа, обобщение результатов работы;

- в обязанности инструктора по физической культуре в образовательных учреждениях входит организация активного отдыха обучающихся (воспитанников) во время учебных занятий и в свободное время; организация и проведение спортивных мероприятий, в которых на ряду с обучающимися принимают участие педагоги и родители; организация работы кружков и спортивных секций; осуществление взаимодействия с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта; организация деятельности физкультурного актива и т. д.

Необходимость развития спортивного менеджмента очевидна, так как управленческая деятельность необходима ввиду наличия разделения труда.

Возникновение спортивного менеджмента как профессии ознаменовано появлением руководящих должностей в физкультурных и спортивных организациях, т. е. профессиональных управляющих.

При рассмотрении любой спортивной организации имеет место наличие определенной внутренней структуры. В ней есть управления, отделы, группы, команды и т. д. Исходя из этого, вполне очевидно, что в каждой физкультурно-спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности с определенной иерархией взаимоотношений и подчиненности. Поэтому менеджеры физкультурно-спортивных организаций подразделяются на разные уровни, на которых каждый из специалистов решает свой спектр задач. Существует три основные группы спортивных менеджеров:

- высший уровень (topmanager) - это директора спортивных школ, генеральные директора спортивных комплексов, президенты спортивных клубов и федераций и т. п.;

- среднее звено (middlemanager) - руководители управлений, самостоятельных отделов и т. п.;

- низшее звено (entrymanager) - руководители отделов, секторов, рабочих групп, отделений и т. д.

Спортивные менеджеры, как субъекты осуществления управленческой деятельности, имеют ряд характерных функций. Среди них можно выделить три основные функции, влияющие на эффективность деятельности:

1. Принятие решения. Для эффективного функционирования организации или отдельного ее блока менеджер должен определить наиболее оптимальное направление деятельности, решить вопросы, касающиеся распределения ресурсов, постоянно вносить коррективы. Вместе с наличием у менеджера права принимать различные управленческие решения, находящиеся в его компетенции, следует отметить, что он также несет ответственность за их последствия.

2. Информационная функция. Для прогнозирования роста или снижения эффективности деятельности организации, перед менеджером стоит задача сбора и анализа информации о внутренней и внешней среде физкультурно-спортивной организации, в которой он работает, распространения этой информации в виде практических примеров и нормативных установок и, наконец, в его компетенцию входит разъяснение персоналу политики, ближайших и перспективных целей организации.

3. Руководство. Менеджер как руководитель физкультурно-спортивной организации, должен формировать благоприятный микроклимат во взаимоотношениях сотрудников внутри коллектива. Так как деятельность в спортивной сфере предполагает взаимодействие с обучающимися, руководителю следует мотивировать членов физкультурно-спортивной организации на достижение целей в сфере спортивного воспитания. Также, менеджер, выполняющий управленческие функции, должен поддерживать авторитет организации и представлять ее на рынке спортивной индустрии.

Ежегодно, внимание к спорту и физической культуре в нашей стране стремительно растет. Актуальность данного вопроса связана также с проведением чемпионата мира по футболу в Российской Федерации. Так, уровень физической культуры и спорта предполагает отражение социально-экономической ситуации в стране. Это является своего рода закономерностью. Вместе с тем, встает вопрос о социально-целесообразном развитии физической культуры и спорта с учетом потребностей государства, общества и конкретного человека.

Говоря об эффективности деятельности спортивного менеджера, следует принять во внимание тот факт, что на сегодняшний день, наличие материально-технической базы, не отвечающей современным требованиям, значительно затрудняет выполнение поставленных перед спортивным менеджером задач. Также, мы можем наблюдать достаточно низкий уровень социальной защищенности ведущих спортсменов и тренеров, отсутствие соответствующего научно-методического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности, отсутствие преемственности между спортом высших достижений и системой дополнительного физкультурно-спортивного образования. Ввиду этого, мы можем сделать вывод, что для достижения максимальной эффективности, «спортивная» индустрия нуждается в модернизации и улучшении качественных показателей.

Факторами, влияющими на поддержание эффективности на высоком уровне, выступают: внешние, такие как хозяйственно-правовые и административные, которые предполагают государственное регулирование, а также внутренние, которые, по моему мнению, имеют определяющее значение. К ним относятся: материально-технические факторы (улучшение и изменение материально-технической базы, использование инновационных технологий, качество деятельности и конкурентоспособность спортивных организаций), организационно-управленческие факторы (разработка стратегии и тактики развития, информационное обеспечение), социальные факторы (квалификация рабочих, улучшение условий труда и его оплаты).

Подводя итоги, следует отметить, что современный спорт невозможно представить обособленным, изолированным и функционирующим вне экономических отношений. В реальных условиях спорт базируется на кооперации, сопряжении с ним иных сфер деятельности, поэтому, именно посредством тесной взаимосвязи с различными сопутствующими отраслями достигается эффективность в работе спортивного менеджера. На основе такого взаимодействия различных отраслей и сфер деятельности возникает особая подсистема национального хозяйства, которую условно можно именовать «индустрия спорта».

Список литературы

1. Галкин В. В., Сысоев В. И. Экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие для вузов физической культуры. 2-е изд. Воронеж: Изд-во Моск. Акад. экономики и права, 2000. С. 37– 40.
2. Зубарев Ю. А., Сучилин А. А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта: Учеб. пособие. 2-е изд., доп. Волгоград, 1998. С. 60-64.
3. Перевезин И. И. Менеджмент спортивной организации. М.: «СпортАкадемПресс», 2002. С. 13-14.
4. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. М.: Советский спорт, 2003. С. 44-46.

ACTIVITIES OF THE PHYSICAL CULTURE MANAGER AND ITS EFFECTIVENESS AT THE PRESENT STAGE  
  
*A.P. Martynov  
Federal State Public Educational Establishment of Higher Training «Nizhniy Novgorod Academy of the Ministry of the Interior of the Russian Federation»*

Abstract: This article raises the question of the effectiveness of sports managers, the problems that impede its improvement. In the conditions of the development of modern society in the Russian Federation, the level of physical culture and sports as an indicator of the socio-economic situation in the country has significant relevance. To ensure the proper functioning of a different range of sports organizations, there is a need to train qualified personnel in this industry. In this connection, the actual problem is the training of managers in physical culture and sport, the direction and effectiveness of their activities.

*Keywords:* sport, physical culture, sports manager, management, performance, factors, sports industry.

## СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА *М.С. Матвеева, А.Н. Клименко Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена изучению особенностей создания и развития студенческого спортивного клуба. Цель данной работы – изучение теоретических аспектов развития студенческого спорта, организации спортивной деятельности в вузе, способов привлечения спортсменов в тот или иной вуз, а также исследование современных тенденций развития студенческого спорта в мире.

*Ключевые слова:* студенческий спортивный клуб (далее ССК), менеджмент физкультурно-спортивных организаций.

Для чего нужен студенческий спорт? Во-первых, это хорошая возможность для молодого спортсмена продолжать заниматься спортом и показывать результат, а не заканчивать карьеру на самом пике своих возможностей. К тому же, как показывает западная практика, из студенческого спорта можно перейти в профессиональный. Также не стоит забывать, что студенты-спортсмены получают некие привилегии в вузе, что тоже очень важно для любого учащегося. Во-вторых, студенческий спорт дает мощную базу для продвижения вуза. В случаи победы того или иного спортсмена на крупных студенческих соревнованиях – вся слава отдается не столько спортсмену, сколько университету, который он представляет. Какой вывод мы можем сделать из этого? Спортсмен нужен вузу точно так же, как и вуз нужен спортсмену. Именно на взаимовыгодных условиях эта система может работать и показывать результат. Руководители вузов должны сделать все возможное, чтобы хорошие спортсмены поступали в их университет, чтобы сборные команды развивались, чтобы тренеры хотели добиваться результатов, чтобы условия тренировок были на высшем уровне, чтобы информационная работа велась ежедневно. Тогда будет отдача от спортсменов со всеми вытекающими возможностями уже для вуза.

Чем можно привлечь спортсмена? Как сделать так, чтобы он выбрал именно ваш вуз? Как замотивировать его настолько, что он закроет глаза на не очень хорошие условия для тренировок и маленькую стипендию, то есть те аспекты, которые чаще всего не зависят от нас? Для того, чтобы ответить на все эти вопросы нужно изучать психологию молодежи в возрасте 16-22 лет. Прежде всего, они должны чувствовать свою важность и причастность к чему-то большому, например, к университету. Они должны понимать, что то, что они делают кому-то интересно. Они хотят быть звездами и кумирами, потому что внимание к спортсмену со стороны – это мощный двигатель для дальнейшей работы над собой и результатом. Всего этого можно добиться разными способами, но информационная работа в вузе является самым действенным и малозатратным. Именно поэтому так важно развивать студенческие спортивные клубы в вузах, которые и выполняют эту функцию.

Студенческий Спортивный Клуб «Лобачевский», который работает на базе ННГУ, существует уже более 2 лет и успешно реализовывает программу развития спортивных медиа, что дает хорошую мотивацию спортсменам продолжать добиваться результатов. **Главная цель клуба - это развитие студенческого спорта и популяризация массовой физической культуры. Для выполнения этой цели, команда ССК «Лобачевский» выполняет следующие задачи:**

- продвигает сборные команды ННГУ по различным видам спорта;

- организовывает спортивные мероприятия и соревнования для студентов;

- освещает спортивные события в ННГУ и регионе;

- оказывает помощь в реализации спортивных инициатив студентов;

- развивает и укрепляет связи со студенческими и молодежными спортивными организациями России, такими как, например, АССК России, и с международными студенческими спортивными организациями.

- работает над развитием профессиональных компетенций команды клуба.

Самым массовым отделом ССК «Лобачевский» является Пресс-служба, так как в состав этого подразделения входят студенты-активисты, которые практикуют самые разные специальности, представленные в вузе, такие как: журналистика, smm-менеджмент, дизайн, фото и видео съемка. Данный отдел занимается освещением всех спортивных событий в вузе, обеспечивая мероприятия фотографами, видеографами, корреспондентами, которые берут интервью у главных действующих лиц – спортсменов, болельщиков, тренеров. Работа Пресс-службы идет не только во время проведения события, но также и до, и после. Это значит, что студенты – члены команды клуба начинают освещать событие задолго до его начала. Дизайнеры готовят афиши, smm-менеджеры делают новости в социальных сетях для того, чтобы привлечь максимальное количество болельщиков и, возможно, спонсоров будущего мероприятия. После его проведения свою работу начинают журналисты, которые пишут пост-релизы и публикуют статьи о том, как прошло то или иное соревнование, турнир, флеш-моб, фестиваль и т.п. Таким образом, Пресс-служба ССК «Лобачевский» делает спортивный клуб популярным и узнаваем явлением.

Проанализировав литературу по данной теме, мы пришли к выводу, что мы живём в такое время, когда проблема развития студенческих спортивных клубов очень актуальна, так как спорт занимает довольно значимую позицию в социальной и экономической сфере нашей жизни.

Студенческий спортивный клуб – это организация, призванная развивать студенческий спорт в университете, как массовый, так и спорт высших студенческих достижений, но эта цель не может быть реализована на высоком уровне, если работать как прежде. Важно, чтобы студенческий спортивный клуб менял подход к организации спортивной работы в вузе и «жил студенческим спортом», возводил его в тренд и делал модным явлением, без которого студент не будет представлять своей активной студенческой жизни.

Приведены современные тенденции развития студенческого спорта в мире:

Эффективная система государственного регулирования развития спорта в образовательных учреждениях;

Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью, а в ряде стран - определяющим звеном национальной системы образования;

Высокий социальный статус национальных студенческих спортивных организаций, их тесное сотрудничество, урегулированное законодательством, с Министерством спорта, Министерством образования, национальным олимпийским комитетом. Четкое разграничение сфер влияния и ответственности;

Наличие нормативно-правовой базы развития физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях;

Современная материально-техническая база для занятия спортом детей и молодежи;

Эффективная система организации студенческих соревнований в стране, подготовки и участия спортсменов в международных соревнованиях;

Современное информационное обеспечение деятельности по развитию физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях, пропаганда национальных и международных достижений в области студенческого спорта;

Активная международная деятельность, направленная на укрепление авторитета страны посредством выдвижения своих представителей в руководящие органы международной федерации студенческого спорта, организации международных мероприятий различной направленности (соревнований, конференций, фестивалей).

Очевидна особая значимость направления развития именно студенческих спортивных клубов как для формирования резерва для спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде. Мы знаем, что в студенческие годы у человека появляется много новых возможностей, увлечений, интересов. И важно, чтобы среди них не потерялся спорт.

Список литературы

1. Устав АССК России [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: http://studsportclubs.ru (дата обращения: 10.10.2018)
2. Методическое пособие. Кронверкские барсы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://kronbars.ifmo.ru](http://kronbars.ifmo.ru/) (дата обращения: 14.10.2018)

STRATEGY OF DEVELOPMENT OF STUDENT SPORT CLUB  
  
*M. Matveeva, A. Klimenko  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article is devoted to the study of features of creation and development of student sports club. The purpose of this work is to study the theoretical aspects of the development of student sports, the organization of sports activities in the University, ways to attract athletes to a particular University, as well as the study of modern trends in the development of student sports in the world.

*Keywords:* student sports club (hereinafter SK), management of sports organizations.

## ФОРМИРОВАНИЕ РУКОВОДЯЩЕГО КАДРОВОГО СОСТАВА СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ *А.А. Напреенков Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна*

В статье представлен обзор собранной и проанализированной информации и биографических сведений о руководителях общественных спортивных клубных организаций в высшей школе Ленинграда – Санкт-Петербурга*.*Данная работа предназначена для специалистов в области физической культуры и историков спорта.

*Ключевые слова:* спортивный клуб, студенческий спорт, физическое воспитание, высшая школа.

**Актуальность**. Студенческие общественные спортивные организации в высшей школе прошли сложный и длительный путь своего становления и развития. В различные временные периоды они представляли собой и бюро физической культуры, и коллективы физической культуры, и советы в структурах различных спортивных обществ. Ныне спортивные клубы в высшей школе – непременный компонент самореализации студенческой молодежи и системы социально-культурного воспитания. Особенности функционирования данных структур – это преемственность поколений студентов-спортсменов и естественная смена кадров, связанная со сроком учебы членов общественной организации.

**Цель исследования** направлена на сбор биографических сведений о руководителях общественных спортивных структур в высшей школе, обобщение фактов, касающиеся их личных достижений в последующей производственной, научной и общественной деятельности.

**Материал и методы исследования.** При проведении данной исследовательской работы анализу подверглись информация об общественных спортивных организациях в высшей школе Ленинграда – Санкт-Петербурга, начиная с 1930-х гг.Осуществлялся поиск и систематизация архивных материалов и документальных свидетельств о деятельности руководителей общественных спортивных коллективов вузов. Для этих целей просматривались, например, фонды ЛОС СДСО «Буревестник» (1957–1987). Выявлялись и изучались тематические статьи и заметки, представленные в вузовской и городской прессе. Осуществлялся опрос специалистов-практиков, проводилось экспертное оценивание полученных данных и сведений.

**Результаты и обсуждение.** Кадровому руководящему составу спортивных клубов всегда уделялось серьезное и пристальное внимание. Постоянно осуществлялся поиск одаренных и социально активных молодых людей. Работа в студенческих общественных организациях воспитывала в молодых людях самостоятельность и чувство ответственности, обучала их основам организационной деятельности, стимулировала их инициативность. Многочисленный, постоянно формируемый отряд физкультурных организаторов, пропагандистов, тренеров-общественников и судей настойчиво внедрял на практике разнообразные формы спортивных мероприятий.

На передовых позициях в физкультурно-спортивной работе находились активисты. В прессе прошлых лет находим: «Актив – золотой фонд физкультурного коллектива… Понятно, что активистов нужно воспитывать: прививать им вкус к массовой работе. Это вполне разрешимая задача. Во многих наших коллективах имеются сильные спортсмены. Они-то и должны растить инструкторов-общественников, передавать им свой опыт, знания. Надо чаще устраивать для физкультурников-активистов семинары, проводить с ними беседы, лекции.

Там, где физкультурные руководители повседневно работают с активом, повышают его знания, поощряют лучших общественников, – там не слышно жалоб на отставание спортивных секций, на слабый рост спортивных результатов, на плохую массовую работу.Больше внимания активу – решающей силе в развитии физкультурного движения!» [3];

«Жизнь показывает – физкультурное движение носит массовый характер в том коллективе, во главе которого стоит общественный актив. Никакие платные, освобожденные работники не могут заменить … энтузиастов … Именно они, страстные его пропагандисты и умелые организаторы, способны привлечь к занятиям физкультурой и спортом миллионные массы нашей молодежи. И именно для них надо организовывать курсы, семинары (по подготовке общественных физкультурных кадров)»[4].

Главное направление вузовского физкультурного движения – студенческое самоуправление. С. Ф. Иванов и Р. Н. Шаров (1979), обобщая, например, текущую работу Всесоюзного студенческого ДСО «Буревестник», отмечали: «Сотни тысяч активистов с самого начала действия общества были привлечены к повседневной работе по укреплению здоровья студентов, созданию в вузах различных спортивных секций и команд и практической работе в них в качестве общественных инструкторов и тренеров, по организации и проведению соревнований силами общественных спортивных судей, регулярному проведению физкультурных показательных выступлений, вечеров спорта, агитационно-пропагандистских мероприятий. Штатные кадры, естественно, не в состоянии обеспечить такого громадного объема работы. Советы и спортивные клубы за последние годы сделали многое для привлечения многочисленного физкультурного актива к участию в общественной работе в секциях и командах» [1].

В предыдущие годы многие активисты были спортсменами-разрядниками, имели судейскую практику, располагали временем и стремились участвовать в общественной работе. Их подготовка планировалась, в том числе и в рамках факультетов общественных профессий (ФОП) в вузе. Целью спортивного отделения ФОПа являлась подготовка организаторов, способных в дальнейшем работать в составе совета коллектива физической культуры предприятия, цеха, отдела; шла подготовка общественных инструкторов и по комплексу ГТО. В каждом вузе отделение работало в соответствии с утвержденным планом. Программа подготовки имела теоретическую и практическую части. Первая – это цикл лекций, читаемых специалистами. Вторая включала знакомство студентов с работой бюро секций, разработку и проведение комплекса разминки занимающихся во время учебно-тренировочного процесса, изучение правил соревнований и практику судейства, оказание помощи преподавателю, участие в соревнованиях. Всё это осуществлялось в конкретной спортивной секции. В процессе занятий у активистов исчезала робость в общении с членами коллектива, формировались профессиональные качества организаторов и руководителей. Они учились быстро вступать в деловые контакты с людьми, располагать их к себе, убеждать, отстаивать свою точку зрения, правильно оценивать других людей и самих себя, прислушиваться к коллективному мнению, корректировать поведение товарищей и свое собственное. Отчет о проделанной практической работе, подписанный преподавателем или тренером по тому или иному виду спорта направлялся на ФОП ко дню зачета по теории. Успешно занимающимся выдавались удостоверения установленного образца об окончании ФОПа. Кроме того, им присваивалось звание общественного инструктора по комплексу ГТО.

Как же обеспечивалась организационная составляющая клубной работы? Назначение физоргов учебных групп и кафедр проходило с соблюдением установленных положений; на эти общественные должности привлекались инициативные люди, способные организовывать массовые акции и проводить в жизнь решения правления клуба.

Непременным условием стабильного функционирования спортивных клубов в высшей школе в прошлые годы были периодическая организация кампаний, связанных с подготовкой отчётов о проделанной работе, и проведение выборов новых составов клубного руководства. Как правило, члены правлений спортивных клубов в высшей школе избирались на срок, составлявший два года. После конференций и собраний активисты на первых заседаниях новых правлений объявляли своих председателей.

Председателями правлений спортивных клубов вузов становились активисты с учетом имевшегося у них физкультурного образования или высокого уровня их спортивной подготовки. В больших вузах, как правило, руководители клубов были, кроме того, мастерами спорта. Приступить к руководству клубом, не имея опыта общественной деятельности и определенной специальной спортивной квалификации, ранее было просто невозможно, ведь организационной, методической и хозяйственной клубной работой приходилось заниматься не эпизодически, а постоянно – в дневное время, в позднее вечернее, а также в выходные, праздничные и каникулярные дни.

Различными оказывались условия вхождения председателей в новую должность. Для одних такая деятельность приходилась на период становления общественной организации, другие проявляли свои организаторские способности в коллективах, уже сформировавших определенные традиции и подходы в своей работе, третьи приступали к руководству в клубах, занимавших ведущие позиции в студенческом спорте.

Не все смогли освоить непростое руководство коллективом общественной организации. Об одном неудачном факте выбора студентами своего лидера поведал председатель спортивного клуба В.П. Амосов в докладе на VIII отчетно-выборной конференции спортивного клуба ЛГПИ им. А.И. Герцена (7 марта 1960 г.): «На последней конференции, а это было 17 декабря 1956 г., то есть три года назад, было выбрано правление спортивного клуба в количестве 11 человек. Председателем был студент дефектологического факультета Валентин Знаменский. Как председатель, он вначале взялся за работу очень энергично. Мы ему во всем помогали и подсказывали что делать. Но потом он стал жаловаться на трудности и самоустранился, а 20 марта, то есть через три месяца с момента выборов он исчез с ленинградской земли. Где он сейчас, не знаю. Правление поручило возглавить спортивный клуб мне» [2].

Анализ имеющейся вузовской практики показывает, что, например, в 1930–1950-е годы председателями правлений общественных спортивных структур были в основном студенты. Именно тогда дружное студенческое сообщество сумело выработать, внедрить и закрепить на долгие годы прекрасные традиции клубных дел, включая проведение смотров-конкурсов, спортивных соревнований, праздников, торжественных вечеров, дискуссий и памятных встреч. Но происходила смена поколений студентов в низовых общественных коллективах, составы руководящих органов клубов со временем менялись. Подтверждают это документы. Так, например, в материалах 6-й всесоюзной конференции СДСО «Буревестник» отмечалось, что только в 1968 г. на основе выборов к руководству были привлечены 85 тысяч активистов общественников, из них 5398 человек были избраны в руководящие физкультурные органы впервые. Происходила значительная смена лидеров. В тот год из 622 председателей правлений спортивных клубов 401 человек были избраны на эту работу впервые [1].

В стране выдвигались новые, более сложные задачи построения всей клубной деятельности. Поэтому в 1960-е гг. в большинстве вузов к руководству спортивными клубами стали привлекаться преподаватели кафедр физического воспитания, хорошо зарекомендовавшие себя в общественной работе, председательские функции стали выполнять и проректоры. Все это свидетельствовало о том, что к руководству физической культурой и спортом в вузах пришли авторитетные в студенческой среде специалисты, знающие спорт и умеющие работать со студенческой молодежью.

Практика студенческой клубной работы чаще всего показывается с учётом лучших её особенностей и проявлений. Но объективно не всегда деятельность активистов клуба оценивалась положительно. Критических замечаний в адрес клубного руководства, впрочем, как и в адрес руководства кафедр физического воспитания, обычно было и остаётся много. На конференциях и в печати часто звучали призывы о более массовом привлечении студентов в ряды спортивных клубов, выдвигались предложения об открытии дополнительных секций к уже имеющимся, поступали заявки, касавшиеся необходимости приобретения определенного инвентаря, оборудования и спортивной формы, расширения перечня спортивных мероприятий, об условиях участия в них, обсуждались итоги выступлений сборных команд, высказывались принципиальные замечания, нацеленные на дальнейшее повышение профессиональной квалификации тренерского корпуса, и даже обсуждались особенности взаимоотношений активистов клуба и преподавателей кафедры физического воспитания в вузе.

В спортивном клубе Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна была инициирована идея поиска поименных сведений о руководителях общественных спортивных структур в высшей школе города на Неве. Проведенная работа позволила подготовить справочник, в котором приводятся в хронологической последовательности биографические данные руководителей общественных структур по развитию студенческого спорта, показывается их значительный вклад в становление студенческих организаций в высшей школе, рассказывается об их жизненном и творческом пути. Данный справочник содержит сведения, касающиеся 160 руководителей общественных спортивных структур (начиная с 1930-х гг.) из 33 вузов Ленинграда – Санкт-Петербурга. Часть из них (42 чел.) приступила к организаторской работе в студенческие годы. Позже они добились значительных успехов в производственной деятельности, стали ведущими специалистами, учёными, педагогами.

**Выводы.** Собранная и проанализированная информация о руководителях клубных формировани***й*** предназначена для специалистов в области физической культуры и историков спорта***.*** Но исследовательская работа, направленная на изучение кадрового состава и анализ университетской спортивной клубной деятельности, не завершена. Поиск сведений об активистах спортивных клубов будет продолжаться. Историческое наследие поколений физкультурных организаторов должно быть сохранено и преумножено.

Список литературы

1. Иванов, С. Ф. Олимпийский полет «Буревестника» / С. Ф. Иванов, Р. Н. Шаров. – М. : Профиздат, 1979. – 96 с.
2. ЦГА СПб. Ф. 9810. Оп. 1. Д. 65. Л. 6.
3. Множьте ряды активистов // Красный спорт. – 1945. – 11 дек. – № 50/1196. – С. 1.
4. Спортивная жизнь России. – 1958. – № 11. – С. 9.

FORMATION OF THE MANAGEMENT TRAINING COMPOSITION

OF SPORT CLUBS IN HIGH SCHOOL  
  
*A. Napreenkov  
St. Petersburg State University of Industrial Technology and Design*

Abstract. The article presents an overview of the collected and analyzed information and biographical information about the leaders of public sport club organizations in the high school of Leningrad - St. Petersburg. This work is intended for specialists in the field of physical culture and sports historians.

*Keywords:* sport club; student’s sport; physical education; higher school.

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ *А.Н. Оринчук Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комаровская школа» Богородского муниципального района*

В статье представлены основные направления деятельности спортивного клуба в образовательной организации, проблемные места и меры по повышению эффективности деятельности спортивного клуба.

*Ключевые слова:* спортивный клуб образовательной организации, направления деятельности спортивного клуба, спортивно-массовая работа

Целевым ориентиром стратегических программ развития физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации на период до 2020 года является увеличение количества занимающихся физической культурой, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) [1].

Важная роль в достижении поставленных приоритетов отводится созданию и организации деятельности школьных и студенческих спортивных клубов в образовательных организациях. Для эффективной деятельности спортивных клубов необходимо четкое представление структуры спортивного клуба, целей, задач и функций для реализации его деятельности, системы форм, средств и условий [4].

Цель работы спортивного клуба в образовательной организации можно определить как создание условий для развития физической культуры личности обучающихся, формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому, активному и спортивному образу жизни [3].

Основными направления деятельности спортивного клуба в образовательной организации должны стать:

* Учебно-методическая работа в области физического воспитания
* Спортивно-массовая работа в образовательной организации.
* Внедрение и реализация ВФСК ГТО [2].
* Общественная и просветительская деятельность в области физической культуры и спорта.
* Работа с мотивированными и талантливыми детьми.
* Научно-методическая и исследовательская работа в области физического воспитания.
* Адаптивная и оздоровительная физическая культура.

Создание спортивного клуба в общеобразовательной организации позволит повысить эффективность физкультурно-спортивной работы по следующим направлениям:

Систематизация и структуризация физкультурно-спортивной работы, проводимой в образовательной организации.

Увеличение количества спортивных секций и занимающихся в них обучающихся, расширение спектра спортивно-массовых мероприятий.

Привлечение к физкультурно-спортивной работе преподавателей и сотрудников школы, школьный спортивный актив, родителей обучающихся, социальных партнеров.

Организация работы по приему нормативов ВФСК ГТО [5].

Деятельность спортивного клуба включена в мониторинги общеобразовательных организаций в области физической культуры и здоровьесберегающей деятельности.

Повышение эффективности патриотического воспитания детей и молодежи.

Возможность участия во всероссийских проектах спортивных соревнований и конкурсов.

Но сегодня существуют проблемные места в деятельности спортивных клубов в общеобразовательных организациях, решение которых сможет существенно повысит эффективность деятельности школьных спортивных клубов в дальнейшем:

1. Повышение статуса школьного спортивного клуба через передачу полномочий по организации внеурочной деятельности в области физической культуры и здоровьесбережения (спортивные секции, соревнования и т.д.).

2. Закрепление на нормативно-правовом уровне финансирования школьных спортивных клубов (для проведения мероприятий, выезда на соревнования, приобретения спортивной формы, оплаты работы тренеров и т.д.).

3. Более тесное взаимодействие органов местного самоуправления с образовательными организациями в области физкультурно-спортивной деятельности.

4. Транспортное обеспечение школьных спортивных команд.

5. Привлечение школьных спортивных клубов к работе по приему нормативов ВФСК ГТО.

6. Больше внимания со стороны государственных органов системы образования и спорта к работе школьных спортивных клубов.

7. Формирование системы работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта.

8. Организационно-содержательное обеспечение занятий по физической культуре с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.

Список литературы

1. Зданович О.С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.С. Зданович. - Набережные Челны, 2011. - 25 с.
2. Оринчук В.А. [Модель организационно-содержательного обеспечения школьного физкультурно-спортивного клуба в условиях реализации комплекса](https://elibrary.ru/item.asp?id=29969532) ГТО / В.А. Оринчук, Е.Н. Фомичёва, А.Н. Оринчук // Физическая культура в школе. - 2017. - №5. - С. 57-63.
3. Оринчук В.А. Физкультурно-спортивный клуб как организационно-педагогическая форма физического воспитания в условиях реализации ФГОС / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук // Педагогические чтения в ННГУ: сборник научных статей / Отв. ред. И.В. Фролов. – Нижний Новгород – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. - С. 529-532.
4. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 09.09.2015 № 316-01-100-3091/15 «О направлении методических рекомендаций по созданию школьных спортивных клубов».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 10.07.2015 г. № 721 «О внесении изменений в Порядок создания центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 01.12.2014 №954/1».

THE ACTIVITIES OF THE SPORTS CLUB IN THE EDUCATIONAL ORGANIZATION  
  
*A. Orinchuk   
Komarovskaya school Bogorodsky municipal district*

Abstract. The article presents the main activities of the sports club in the educational organization, problem areas and measures to improve the efficiency of the sports club.

*Keywords:* sports club of the educational organization, activities of sports club, sports and mass work.

## МЕХАНИЗМ ФИНАНСИРОВАНИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ *И.А. Сорокин, Е.Н. Летягина, Е.А. Орлова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Данная статья содержит информацию об особенностях механизмов финансирования сферы физической культуры спорта в Российской Федерации, порядке финансирования сферы физической культуры и спорта.

*Ключевые слова*: финансирование, бюджетная система, физическая культура, спорт.

Построение эффективных систем финансирования физической культуры и спорта в развитых странах вызывает повышенный интерес в условиях бюджетного реформирования в России, направленного на повышение эффективности бюджетных расходов в различных сферах деятельности по предоставлению государственных услуг, в том числе и в сфере физической культуры и спорта.

Для определения путей повышения эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт необходимо рассмотреть механизм финансирования сферы физической культуры и спорта.

Первоначально рассмотрим понятие «экономический механизм». Экономический механизм можно представить в виде системы субъектов, объектов и инструментов необходимых для использования определенного вида ресурсов для получения эффекта от их использования. Применительно к условиям сферы физической культуры и спорта механизм ее финансового обеспечения можно представить, как создание условий и формирование отношений между участниками финансирования, которые обеспечивают осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Рассмотрев это определение, можно представить механизм финансирования физической культуры и спорта как организацию (в смысле участников, структуры, правил, процедур и т.п.) обеспечения финансовыми ресурсами сферы физической культуры и спорта.

Существует множество понятий механизма финансирования, но в большинстве случаев он представлен совокупностью финансовых стимулов, рычагов, инструментов, форм и способов регулирования экономических отношений [2].

Рассмотрев различные механизмы финансирования можно выделить основные составляющие элементы механизма финансирования физической культуры и спорта в Российской Федерации. Так как понятий множество, авторы выделяют различные составные элементы, одни авторы выделяют три составляющих (рис.1.), другие четыре (рис.2.), рассмотрим оба варианта:

А) Субъекты финансовых отношений;

Б) Формы финансирования;

В) Порядок взаимодействия субъектов;

Г) Ресурсы, которые нужны для обеспечения финансирования.

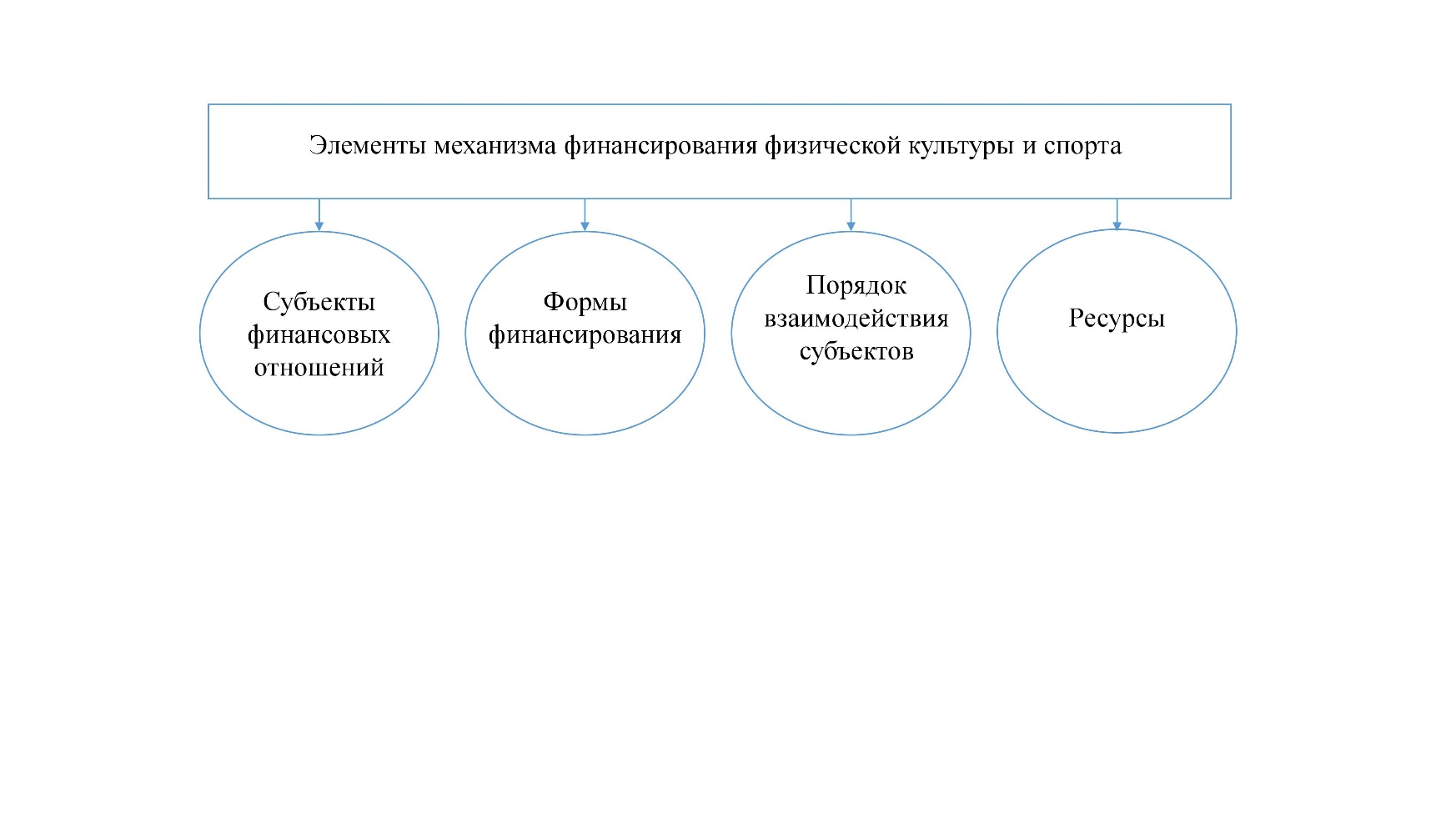


Рис. 1 – Элементы механизма финансирования физической культуры и спорта

2. А) Источники финансирования ФКиС;

Б) Порядок финансирования ФКиС;

В) Методы бюджетного планирования и финансирования ФКиС (рис. 2).

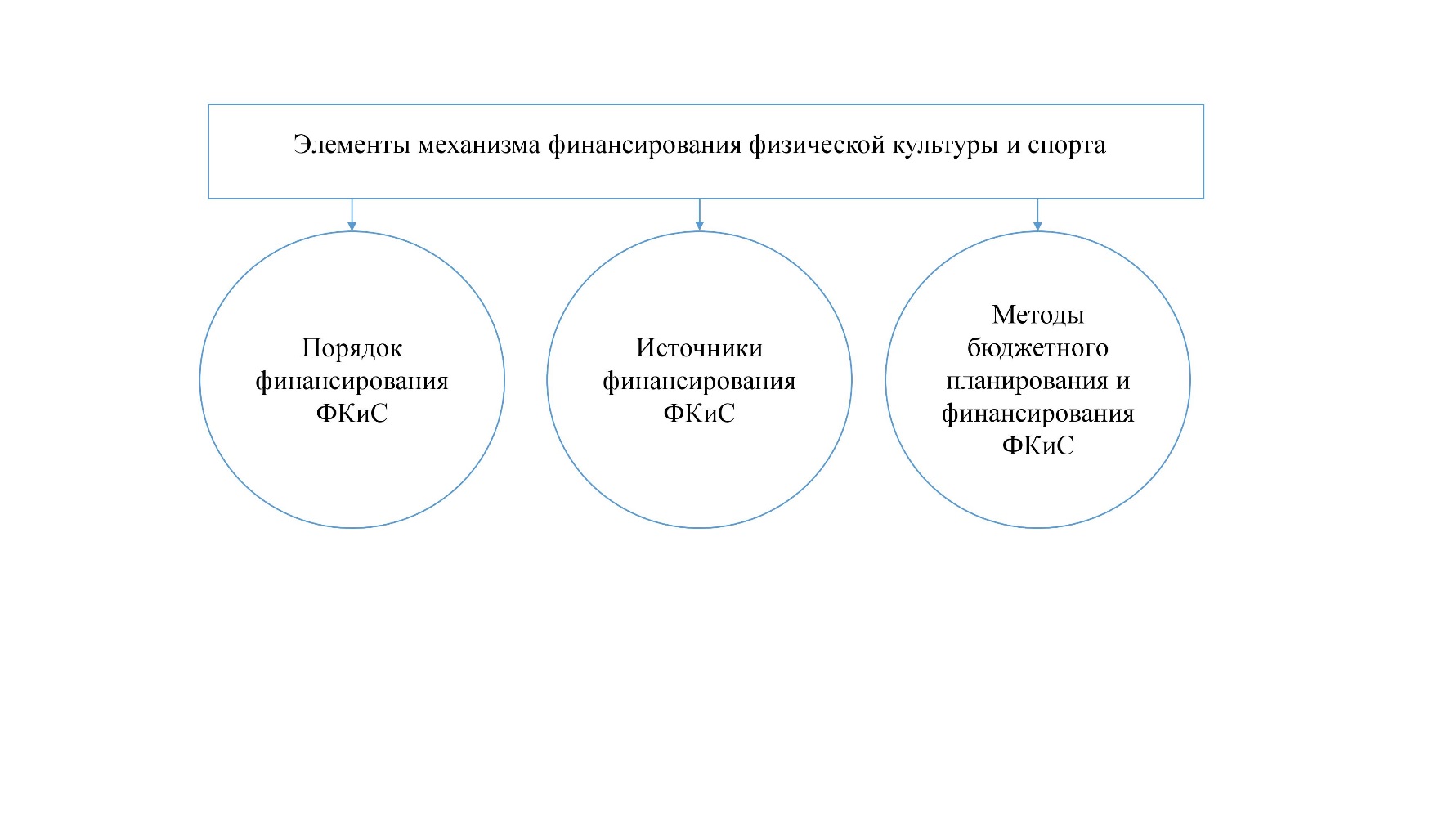


Рис. 2 – Элементы механизма финансирования физической культуры и спорта

Одним из самых главных элементов механизма финансирования физической культуры и спорта источники финансирования. В настоящее время сфера физической культуры и спорта в зарубежных странах и России имеет два основных источника финансирования:

* Бюджетные средства;
* Внебюджетные средства.

В настоящее время существует две модели финансирования физической культуры и спорта – американская и европейская, последняя также применяется азиатскими и латиноамериканскими странами.

Первой модели соответствует отсутствие прямой бюджетной поддержки и наличие множества льгот для частного сектора, поддерживающего физкультурно-спортивного сектора. Второй – смешанный тип финансирования с преобладанием поддержки государственного бюджета. Общим для двух этих моделей является то, что массовый спорт, оздоровительно-спортивные движения, детско-юношеский спорт финансируется при поддержке местных бюджетов [1].

Порядок финансирования сферы физической культуры и спорта и различия в распределении бюджетных расходов на физическую культуру и спорт по уровням бюджетной системы в России обусловлены следующими факторами:

– распределение расходных полномочий по уровням власти;

– особенности государственного устройства;

– степень централизации или децентрализации финансирования сферы физической культуры и спорта.

В практике бюджетного планирования и финансирования физической культуры и спорта развитых стран известны следующие методы:

– подушевое финансирование;

– нормативное финансирование;

– нормативно-подушевое финансирование.

Подводя итоги данной части исследования можно сказать, что в условиях ограниченности бюджетного финансирования сферы физической культуры и спорта, которая свойственна на данный момент многим развитым государствам, проводится совершенствование систем финансирования физической культуры и спорта с целью повышения их эффективности.

Проведя сравнение механизмов финансирования бюджетных расходов на физическую культуру и спорт, невозможно однозначно сказать о том, какой из механизмов является наиболее эффективным, так как они отличаются по источнику, порядку, методам бюджетного финансирования.

Сравнение механизмов бюджетного финансирования физической культуры и спорта в развитых странах и Российской Федерации помогает использовать опыт развитых стран по созданию эффективной системы бюджетного финансирования физической культуры и спорта, применение которой поспособствует увеличению эффективности бюджетных расходов в сфере физической культуры и спорта.

Расходование бюджетных средств с 2015 года носит программно-целевой характер. Основой финансирования отрасли физическая культура и спорта является бюджетирование, ориентированное на результат. Именно поэтому в современных условиях важное значение придается оценке эффективности бюджетных расходов.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 19.12.2016 N 415-ФЗ "О федеральном бюджете на 2017 год и на плановый период 2018 и 2019 годов".

RUSSIAN EXPERIENCE OF IMPROVING THE EFFICIENCY OF BUDGET EXPENSES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
  
*I. Sorokin, E. Letyagina, E. Orlova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Annotation. This article contains information about the features of the mechanisms of financing the sphere of physical culture of sports in the Russian Federation, the order of financing the sphere of physical culture and sports.

*Keywords*: financing, budget system, physical culture, sport.

## РОССИЙСКИЙ ОПЫТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЮДЖЕТНЫХ РАСХОДОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ *И.А. Сорокин Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Данная статья содержит информацию об особенностях системы бюджетного финансирования физической культуры и спорта, а также о реформировании системы бюджетного финансирования в Российской Федерации.

*Ключевые слова*: финансирование, бюджетная система, физическая культура, спорт.

В России в начале 1990-х годов начинаются изменения в бюджетной сфере, происходит формирование нового механизма управления бюджетным финансированием. Основываясь на опыте зарубежных стран, в Российской Федерации в последние 28 лет проводится реформирование бюджетной сферы, которое направлено на оптимизацию руководства бюджетным финансированием и повышение эффективности бюджетных расходов на всех уровнях бюджетной системы.

Основой реформирования бюджетной системы, проводимой в последнее время, является принятый в силу в 1998 году «Бюджетный кодекс Российской» от 31.07.1998 N 145-ФЗ (последняя редакция от 28.12.2017), в котором систематизирована законодательная база в области бюджетного финансирования, определены структура и принципы бюджетной Российской Федерации.

С 2000 года изменения в бюджетной сфере проводились в основном по следующим направлениям законодательных актов Правительства Российской Федерации:

Программа развития органов Федерального казначейства на 2000–2004 годы;

Программа развития бюджетного федерализма в Российской Федерации на период до 2005 года;

Концепция реформирования бюджетного процесса в Российской Федерации в 2004–2006 годах;

Концепция повышения эффективности межбюджетных отношений и качества управления государственными и муниципальными финансами в Российской Федерации в 2006–2008 годах.

С 2000 года подобная работа по управлению финансами проводилась также в субъектах Российской Федерации и в муниципальных образованиях.

В итоге реализации вышеперечисленных программ и концепций были достигнуты серьезные результаты на пути повышения эффективности управления бюджетным финансированием:

* Разграничены бюджетные полномочия государства, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;
* Создана система государственных (муниципальных) закупок;
* Внедрены элементы бюджетирования, ориентированного на результат;
* Разработана методика распределения межбюджетных трансфертов;
* Созданы резервные фонды государства.

В рамках реформирования бюджетной системы Российской Федерации с целью повышения эффективности деятельности государственных образований по выполнению функций бюджетного финансирования, повышения качества предоставляемых гражданам услуг и увеличения их доступности были разработаны:

Программа Правительства Российской Федерации по повышению эффективности бюджетных расходов на период до 2012 года;

План мероприятий по реализации в 2010 году Программы Правительства Российской Федерации по повышению эффективности бюджетных расходов на период до 2012 года;

Программа повышения эффективности управления общественными (государственными и муниципальными) финансами на период до 2018 года.

В соответствии с данными документами повышение эффективности во всех сферах бюджетной деятельности, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, осуществлялось и осуществляется по следующим направлениям:

Внедрение программно-целевых принципов организации деятельности органов исполнительной власти и органов местного самоуправления;

Применение в полном объеме всех норм бюджетного законодательства в части формирования 3-летнего бюджета [2];

Переход к утверждению «программного» бюджета;

Развитие новых форм оказания и финансового обеспечения государственных (муниципальных) услуг;

Реформирование государственного (муниципального) финансового контроля и развитие внутреннего контроля;

Совершенствование инструментов управления и контроля на всех стадиях государственных (муниципальных) закупок;

Создание информационной среды и технологий для реализации управленческих решений и повышения действенности общественного контроля за деятельностью органов государственной власти и органов местного самоуправления.

Поскольку на текущий момент переход субъектов РФ на программный формат бюджета завершен, то необходимо обозначить основные особенности программного бюджетирования, влияющие на проведение оценки эффективности бюджетных расходов. Основное отличие программной формы бюджета от традиционной заключается в необходимости увязывать бюджетные расходы с результатами деятельности органов власти, выполняющих функции или оказывающих услуги в рамках своих полномочий. Составление и исполнение федеральных и региональных бюджетов с программной структурой расходов повышает прозрачность бюджетного процесса. За каждым направлением расходования бюджетных средств закреплена задача, для решения которой предназначены данные средства. Также закрепляется перечень целевых индикаторов и показателей решения этой задачи. Результатом по каждому направлению расходования средств станет достижение целевыми индикаторами и показателями запланированных значений.

В рамках программного бюджетирования оценка эффективности расходования бюджетных средств осуществляется на основе сопоставления плановых и фактических целевых показателей программы в целом и по конкретным мероприятиям. При оценке эффективности государственных программ учитывается их социальная эффективность или результативность. Однако остается открытым вопрос, какую часть расходов можно считать эффективной в случае достижения плановых значений целевых показателей и индикаторов. В качестве критерия используется значение уровня достижения целевого показателя, закрепленного за конкретным мероприятием или направлением расходов и чаще всего определяемого в процентном выражении или в долях. Данный подход применяется для оценки социальной эффективности расходов.

Поскольку переход на программный формат бюджета на федеральном уровне произошел на несколько лет раньше, то на федеральном уровне разработана соответствующая методология оценки эффективности бюджетных расходов с использованием программного подхода. Министерством экономического развития подготовлены и утверждены Методические указания по разработке и реализации государственных программ РФ. Согласно этому документу одним из принципов формирования государственных программ является обязанность проведения регулярной оценки результативности и эффективности их реализации, оценки вклада в решение вопросов модернизации и инновационного развития экономики с возможностью их корректировки или досрочного прекращения, а также установления ответственности должностных лиц в случае неэффективной реализации программ. Проведение такого мониторинга целесообразно возложить на ответственного исполнителя.

К основным недостаткам методологии, разработанной Минэкономразвития РФ, можно отнести отсутствие учета динамики изменения целевых индикаторов и показателей. Таким образом, данная методология позволяет оценить только текущие расходы в отчетном году.

При этом совершенно не учитываются расходы, которые были осуществлены, и результаты, которые были достигнуты в предыдущих периодах. Наибольшей проблемой при использовании данного метода является наличие временного перерыва между произведенными расходами и полученным за счет этих расходов результатом. Для решения этой проблемы необходимо использовать динамику показателей конечного результата. Также в динамике необходимо рассматривать и бюджетные расходы, поскольку изменения объемов расходов могут быть вызваны не только проблемами с эффективностью, но и инфляционными процессами, что особенно актуально в настоящий момент [1].

В каждом субъекте Российской Федерации в рамках федеральной программы от 30 июня 2010 г. № 1101-р разрабатываются свои Программы по повышению эффективности бюджетных расходов. В Нижегородской области была разработана Программа повышения эффективности бюджетных расходов Нижегородской области на 2011 – 2013 год, утвержденная Постановлением Правительства Нижегородской области от 22 апреля 2011 года № 287.

Исходя из всего вышесказанного, можно сказать, что главным направлением в бюджетной реформе РФ является повышение эффективности бюджетного финансирования. Только при помощи управления расходами можно добиться увеличения эффективности бюджетной системы РФ в целом. В сфере физической культуры и спорта повышение эффективности бюджетного финансирования в РФ осуществляется в соответствии с теми же направлениями, что и при повышении эффективности бюджетных расходов в целом.

На данный момент в Российской Федерации в основном присутствуют элементы программно-целевой модели. Контрактная модель повышения эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт, применяемая зарубежом, практически не применяется в нашей стране. При этом механизм оценки эффективности бюджетного финансирования сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации не применяется. Это указывает на то, что в нашей стране отсутствует определенный единый подход к оценке эффективности бюджетных расходов на физическую культуру и спорт.

Список литературы

1. Афанасьев Р.С. Оценка эффективности расходов субъектов РФ в рамках государственных программ / Экономическая политика 2015. Т. 10. № 6. С. 99—108;
2. Федеральный закон от 19.12.2016 N 415-ФЗ "О федеральном бюджете на 2017 год и на плановый период 2018 и 2019 годов".

RUSSIAN EXPERIENCE OF IMPROVING THE EFFICIENCY OF BUDGET EXPENSES ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
  
*I. Sorokin  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. This article contains information about the features of the system of budget financing of physical culture and sports, as well as the reform of the system of budget financing in the Russian Federation.

*Keywords:* financing, budget system, physical culture, sport*.*

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА СЭНДАЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА (NCAA) *М. Судзуки, Х. Йосии Университет СЭНДАЙ, Япония*

В статье рассказывается, что такое Национальная Ассоциация Студенческого Спорта (NCAA) и какова ее роль сегодня в университетской спортивной деятельности

*Ключевые слова:* Ассоциация Студенческого Спорта, университетской спортивной деятельности

Университетский спорт - одна из самых горячо обсуждаемых тем в Японии в настоящее время.

Изначально NCAA или «Всеамериканская Ассоциация студенческого спорта» - организация, занимающаяся развитием и поддержкой спорта в американских университетах. Американский футбол считается любимым спортом в США, однако, существует факт, что в период с 1890 по 1905 г. погибло примерно 330 старшеклассников и студентов, принимавших участие в футбольных соревнованиях.

Действующий на тот момент президент США Теодор Рузвельт не мог принять подобную картину, вследствие чего, в 1905 году был создан прототип нынешней Ассоциации, в которой на сегодняшний день состоят 1123 из 2300 учебных заведений Америки.

Изначально Ассоциация занималась подготовкой правил и проведением спортивных состязаний, однако, в итоге главной ее целью стало обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований. Однако в дальнейшем Ассоциация выросла в организацию, чья поддержка студенческого спорта включила в себя даже помощь в учебе и формировании личностных качеств студентов.

Вследствие того, что такие спортивные состязания, как американский футбол и баскетбол стали повсеместно транслироваться по телевидению, Ассоциация получила доход в 100 млрд йен, а всего общий доход в сфере студенческого спорта гарантированно составлял 800 млрд йен.

Ситуация в японском студенческом спорте сильно отличается от того, что происходит в американской ассоциации студенческого спорта. Во-первых, внеучебная деятельность – университетские кружки, важность которых понимают сами студенты. Японские университеты стараются по минимуму вмешиваться в эту деятельность. Студенты задействованы практически во всех сферах, например, на их плечах лежит организация спортивных площадок и обустройство залов. Несомненно, что такое глубокое вовлечение в процесс имеет для студентов положительные стороны, однако многие японцы сегодня очень недовольны сложившейся ситуацией.

В первую очередь нужно отметить отсутствие гарантий безопасности в студенческом спорте. Опрос, проведенный среди 600 японских университетов, показал, что в университетах, установивших соответствующие правила, процент различных инцидентов и происшествий во время пребывания в спортивном кружке, составил всего 33%. Более того, происшествия, в которых бы понадобилось непосредственное срочное обращение в медицинское учреждение, составили всего 22%. Однако, когда правила поведения при различных происшествиях не установлены, когда нет четко выстроенной схемы действий медицинских работников, невозможно гарантировать срочную (в пределах 10 минут) помощь в случае инцидентов в студенческом спорте.

Также, спортивные кружки, утверждающие, что ставят во главу именно интересы студентов, чаще всего никак не помогают студентам с учебой, и таких университетов и впрямь существует великое множество.

Конечно же, деятельность в кружке невероятно сложна, можно легко представить, какое сильное влияние подобная деятельность оказывает на учебу. В результате у многих студентов, посещающих спортивные кружки, начинаются трудности с учебой, и в большинстве случаев из-за плохой успеваемости, им приходится переводиться в другое учебное заведение, а в худшем случае, таких студентов ждет отчисление.

Так как вмешательство университетов ограничено, гарантии могут дать лишь инструкторы или, в чрезвычайных ситуациях, ответственные структуры, из-за чего капитал факультативных кружков периодически испытывает большие трудности. Кроме того, каждый спортивный студенческий союз существует сам по себе, и нередки ситуации, когда практически не проводятся крупномасштабные соревнования даже между дружественными спортивными студенческими союзами.

В настоящий момент, департамент правительства Японии, отвечающий за спортивную деятельность, уже работает над коренным преобразованием системы студенческого спорта. Если и сами университеты начнут принимать большее участие в вопросах спортивных кружков, решение этих проблем явно можно ускорить.

Подводя итог, хотелось бы верить, что «Университеты изменятся благодаря спорту, а университеты в свою очередь изменят спорт, подняв все на новый уровень». Студенческий спорт в Японии можно вывести на новый уровень, взяв за идеал опережающую всех американскую систему студенческого спорта, и создав японскую версию Национальной Ассоциации Студенческого Спорта США.

Сейчас в Японии семимильными шагами продвигается японская версия Национальной Ассоциации Студенческого спорта. В апреле 2016 года руководством спортивного ведомства было созвано заседание на тему продвижения студенческого спорта, где вновь говорили о важности рассмотрения этого вопроса. А в марте 2019 года поставлена цель окончательно оформить существование японской Ассоциации, для достижения чего уже предпринимаются шаги.

Чтобы достичь желаемого результата, не только университеты и их студенты, но и организаторы спортивных соревнований, отдел спорта должны принимать участие в создании новой системы, которая сейчас находится в процессе разработки и совместными усилиями сделать шаг навстречу изменениям.

В настоящий момент цель создания Ассоциации должна состоять не только в повышении результата работы спортивных кружков, но также в привлечении университетов к участию в факультативной занятости университетов.

Прежде всего, требуется довести до совершенства окружающую университетских спортсменов обстановку, дать возможность ребятам совмещать учебу со спортом, и как следствие, стремиться к дальнейшему развитию.

Далее, создавать новые стандарты и продвигать их, чтобы потом иметь возможность примерно оценивать рост безопасности студенческого спорта.

**Действия Университета Сэндай в рамках Японской версии NCAA**

В августе 2018г. года в качестве университетской организации был создан "Отдел спорта" .

Отдел спорта - это организация, находящаяся под непосредственным контролем ректора, осуществляющая взаимодействие каждого отдела университета с японской NCAA.

Начало работы организации ознаменовал спортивный симпозиум, который состоялся 12 ноября в городе Сэндай. На этом спортивном симпозиуме выступил с докладом на тему: «Сила спорта и активизация региона» г-н Дайдзи Судзуки, пловец, золотой медалист на дистанции 100-метрах на спине на Олимпиаде в Сеуле в 1988 году, который является ярым сторонником японской NCAA. Значимость симпозиума также в том, что во время его работы произошел обмен разных точек зрения по поводу волонтерской деятельности граждан, которые хотят поддерживать спортивные соревнования.

Затем, 18 ноября в Университете Сэндай состоялся первый матч по футболу между "своими" и "гостями". Были проведены две студенческие игры между мальчиками и девочками, горячая борьба на которых очень привлекала публику. Впервые факультетом «Спортивных СМИ» была проведена радио- и интернет-трансляция этих игр. Проведение такого типа соревнований между "своими" и "гостями" считается неотъемлемой частью дальнейшего развития японской NCAA, а также частью дальнейшего развития студенческого спорта. Кроме того, это имеет значение для привлечения спонсорской поддержки в будущем, привлечения клиентов и развития прямых трансляций.

Также в университете Сэндай реализуется уникальная политика «Система спортивных сомелье». Это новая попытка признания студентов, которые имеют право на спортивную подготовку в этом районе или осуществления программы «спортивный сомелье» для студентов- тренеров, сертифицированных Национальным спортивным советом по физическому воспитанию. Критерии сертификации сформулированы 47 университетскими клубами и Отделом спорта, в котором в будущем будут проводиться консультации, направленные на аккредитацию в виде различных практических экзаменов и тестов. Планируется, что, получив сертификат, значок и надев специальную форму, студент будет активно принимать участие в волонтерской, общественной и региональной деятельности.

Все вышеупомянутое является первоначальными мерами краткосрочного плана Отдела спорта.

**Среднесрочная перспектива на 2019 год**

Все значение развития студенческого спорта Университет Сэндай сводит к двум направлениям работы со спортсменами: подготовка профессиональных атлетов (англ. Top athlete group program илиTPGP) и построение спортивной карьеры (англ. Making Career Planor, MCP).

Программа подготовки профессиональных атлетов подразумевает под собой персональный спортивный рост посредством участия в спортивных мероприятиях международного уровня. Лишь немногие атлеты достойны звания профессионал – это результат ежедневной работы над собой – тренировки, позволяющие совершенствовать свою технику и оттачивать навыки, владение техниками тайм-менеджмента и саморазвития. Нередко профессиональные атлеты помогают новичкам научиться правильно распределять нагрузку между учебой и тренировками.

Программа MCP имеет более глобальную цель: не просто помочь студенту стать профессиональным спортсменом, но и показать ему спорт как вид товара, который нужно продавать. Данная программа ориентирована на студентов, которые стремятся построить успешную карьеру в сфере спортивного event-менеджмента – организации крупнейших спортивных мероприятий, волонтерской работы и продвижении игровых видов спорта. В рамках данной программы студенты обучаются администрированию спортивных соревнований, судейству, а также организации тренерской работы. Например, в префектуре Мияги, event-менеджеры активно сотрудничают с бейсбольными, баскетбольными и футбольными клубами региона в организации спортивных мероприятий: договариваются о месте проведения, времени и других организационных моментах. Отдельная группа - промоутеры отвечают за высокую посещаемость данных мероприятий, а также решают финансовые и юридические трудности, которые могут возникнуть при организации матча.

Стоит отметить, что обе программы необходимо запускать одновременно и предоставить студентам возможность попробовать себя во всех сферах спортивной жизни: пройти путь, от волонтера до профессионального спортсмена, от промоутера до event-менеджера международного уровня. Таким образом, считает руководство Университета Сендай, студенты имеют возможность понять, что спорт не всегда подразумевается, как хобби или участие в соревнованиях и борьба за медали, он также является товаром, который надо продвигать в общество.

Исходя из этого, спорт становится брендом и студенческие программы нацелены и на продвижение бренда и получение прибыли, поэтому мотивация юношей и девушек присоединиться к спортивной жизни страны занимает одно из первых мест в организации общественной жизни. Совместными усилиями профессиональных спортсменов и организаторов спортивных мероприятий формируется определенный имидж страны за рубежом – её статус на международной спортивной арене повышается вместе с ростом количества заработанных спортсменами наград высшей степени и наличием высококвалифицированных специалистов в разных областях спорта.

Кроме того, к концу первого полугодия запланирована коммерциализация спортивных мероприятий и разработка прибыльного бизнеса на основе развития организации домашних и выездных матчей.

В настоящее время активно проводятся матчи по футболу и теннису, наиболее популярных среди студентов видов спорта, где встречаются команды университета Сендай и представители иных городских и региональных образовательных учреждений.

Следующий шаг - массовое привлечение общественности, поиск новых спонсоров, а также трансляция игр на телевидении.

THE UNIVERSITY OF SENDAI AND THE NATIONAL COLLEGIATE ATHLETIC ASSOCIATION (NCAA)  
  
*M. Suzuki, H. Yoshii  
Sendai university*

Abstract. University Sendai The article describes what the national Student Sports Association (NCAA) is and what its role is today in University sports activities.

*Keywords:* Association of Student Sports, University sports activity

# МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ННГУ им. Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО *Ю.А. Бахарев, А.М. Морозов, А.С. Лобанов, И.А. Сорокин Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье обосновывается актуальность открытия кафедры теории и методики спортивных единоборств на факультете физической культуры и спорта Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. Представлены основные направления работы кафедры, а также первые результаты деятельности.

*Ключевые слова:* единоборства, университет, образовательная программа, кафедра, направление подготовки.

Занятия единоборствами становятся все более популярнее, как за рубежом, так и в нашей стране. На данный момент занятия единоборствами в Российской Федерации поддерживаются на государственном уровне. Разработана и утверждена Министерством образования и науки программа по внедрению отечественного вида единоборств – «Самбо» в курсы физического воспитания школ. Реализуется Всероссийский проект «Студенческое самбо», нацеленный на использование потенциала самбо для духовно-нравственного и физического воспитания студенческого сообщества, молодых преподавателей и аспирантов [2].

Приказом № 1045 от 16 ноября 2015 года «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в вариативную часть включен новый вид испытания (теста) 4 – 6 ступеней – «Самозащита без оружия», который включает в себя приемы самостраховки, освобождения от захватов, защита от ударов [3]. Данные обстоятельства подчеркивают необходимость в квалифицированных специалистах, способных развивать физические, интеллектуальные, морально-волевые качества, чувства патриотизма и гражданственности у подрастающего поколения средствами спортивных единоборств.

До настоящего времени в Нижегородской области спортсмены-единоборцы, желающие продолжить спортивную карьеру в качестве тренера, получали образование по направлению 49.03.01. «Физическая культура» в двух вузах: Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского и Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина. Однако специализированного профиля по подготовке тренеров по спортивным единоборствам не существовало. Специфические знания по организации тренировочного процесса в единоборствах начинающие тренеры черпали из своего спортивного опыта и опыта своих тренеров-наставников.

Нижегородским государственным университетом им. Н.И. Лобачевского было решено восполнить этот пробел, и в 2017-2018 учебном году открылся новый профиль подготовки «Спортивная тренировка (единоборства)» в рамках направления 49.03.01. «Физическая культура» [1]. Состоялся первый набор студентов на очную и заочную формы обучения.

Для реализации данной образовательной программы, а также с целью дальнейшего развития спортивных единоборств в Нижегородской области 25 октября 2017 года была создана кафедра теории и методики спортивных единоборств. Кафедра теории и методики спортивных единоборств станет выпускающей кафедрой по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки «Физическая культура» профиля «Спортивная тренировка (единоборства)».

Основными задачами кафедры являются:

* обеспечение преподавания дисциплин, предусмотренных образовательным стандартом и учебным планом подготовки по направлению 49.03.01. Физическая культура профиль «Спортивная тренировка (единоборства)»;
* проведение исследований, научных разработок в различных сферах организации тренировочного процесса в спортивных единоборствах;
* взаимодействие с региональными федерациями единоборств;  
  проведение мероприятий (научных конференций, мастер-классов) с целью апробирования и анализа эффективности современных методов и средств спортивной тренировки в единоборствах, обмена профессиональным опытом;
* методическое и информационно-аналитическое обеспечение в сфере организации тренировочного процесса в спортивных единоборствах;
* осуществление воспитательной работы со студентами;
* руководство выпускными квалификационными работами;
* профориентационная работа с абитуриентами;
* проведение соревнований по единоборствам среди студентов и абитуриентов.

Качественная подготовка тренера по спортивным единоборствам возможна только при условии грамотного учебно-методического обеспечения образовательного процесса, наличия материальной базы и квалифицированного педагогического персонала. Для работы на кафедре привлечены специалисты в области спортивных единоборств, а также руководители Нижегородских областных федераций рукопашного, универсального боя, восточного боевого единоборства. Была проведена организационно-методическая работа по разработке учебного плана, рабочих программ дисциплин и практик, а также фондов оценочных средств.

Кафедра обеспечивает преподавание следующих дисциплин: «Гимнастика и методика преподавания», «Теория и методика спортивной тренировки в греко-римской борьбе», «Теория и методика спортивной тренировки в борьбе самбо», «Теория и методика спортивной тренировки в боевом самбо», «Универсальный бой и методика преподавания», «Рукопашный бой и методика преподавания», «Атлетизм», «Теория и методика спортивной тренировки в боксе», «Теория и методика спортивной тренировки в дзюдо».

Работа новой кафедры и существование самой образовательной программы «Спортивная тренировка (единоборства)» невозможно без взаимодействия с региональными федерациями, клубами, общественными организациями. Заключены договоры о сотрудничестве с Нижегородской региональной федерацией рукопашного боя, Нижегородской региональной федерацией спортивной борьбы, Нижегородской региональной федерации каратэ, Нижегородской региональной федерацией универсального боя, Нижегородской региональной федерацией бокса.

Первыми спортивными мероприятиями, проведенными кафедрой теории и методики спортивных единоборств, стали 2 межрегиональных турнира «Кубок абитуриента» по греко-римской борьбе и рукопашному бою, в которых приняли участие более 100 спортсменов из Нижнего Новгорода, Москвы, г. Бор, Саратова, Твери, республики Мордовия, Ярославля и Владимира. Организованы секционные занятия по единоборствам для студентов других направлений подготовки.

К первым спортивным достижениям кафедры можно отнести удачное выступление спортсменов-единоборцев факультета физической культуры и спорта на международных студенческих Балтийских играх «SELL-GAMES» в Эстонии (18-20 мая 2018 года) и на чемпионате России по греко-римской борьбе, который проходил с 23-по 25 мая 2018 года в подмосковном городе Раменское. Девять медалей различного достоинства завоевали спортсмены на соревнованиях по греко-римской и вольной борьбе в рамках XXXIV международных студенческих Балтийских игр. Итог чемпионата России среди студентов по греко-римской борьбе: 3 золотые, 1 серебряная и 2 бронзовые медали.

В рамках соглашения о сотрудничестве университета Лобачевского и Нижегородской региональной федерацией бокса с 11 по 14 октября 2018 года в спортивном комплексе ННГУ им. Н.И. Лобачевского проведен Всероссийский турнир по боксу памяти героя советского союза, летчика-испытателя В.П. Чкалова. В соревнованиях приняло участие 28 команд из Нижегородской, Кировской, Белгородской, Московской, Владимирской, Рязанской областей, республики Марий Эл. Студенты факультета физической культуры помогали в организации данного турнира.

Успешно выступили наши спортсмены на всероссийских соревнованиях по рукопашному бою среди студентов в г. Екатеринбург, проводимых с 19 по 22 октября 2018 года. Результат соревнований – одна золотая и одна бронзовая медаль.

К перспективам развития кафедры относится создание программ среднего профессионального образования. В настоящее время многие федерации единоборств теряют хороших спортсменов на этапе выбора учебного заведения, подготовке к сдаче ЕГЭ. Вопрос открытия программ среднего профессионального образования является актуальным, это позволит удержать ребят в спорте и сориентировать их на дальнейшее обучение в вузе по данной образовательной программе.

На базе университета планируется открытие центра единоборств, оснащенного современным оборудованием для занятий с учетом требований спортивной подготовки для каждого из видов. Создание такого центра будет положительно влиять на развитие студенческого спорта в целом.

Совместно с региональными федерациями единоборств планируется открытие курсов повышения квалификации для тренеров и судей. Это будет способствовать совершенствованию тренерского и судейского мастерства обучающихся, обмена профессиональным опытом и изучением новых методик организации учебно-тренировочного процесса в единоборствах.

В планах работы кафедры – организация научно-практических конференций, посвященных научным исследованиям в области организации тренировочного процесса в спортивных единоборствах, а также в подготовке высококвалифицированных кадров для работы в этой области.

Кафедра теории и методики спортивных единоборств проходит этап становления как структурное подразделение факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского, перед ней стоят серьезные задачи по обеспечению качественной профессиональной подготовки тренеров по спортивным единоборствам, а также развитию единоборств в регионе в целом.

Список литературы

1. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 №935 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01. – «Физическая культура (уровень бакалавриата)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 33796).
2. Сайт Всероссийской федерации самбо [Электронный ресурс] Режим доступа <http://sambo.ru> / (Дата обращения 26.10.2018)
3. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] Режим доступа <http://www.gto.ru> (Дата обращения 26.10.2018)

ACTIVITY OF DEPARTMENT OF THE THEORY AND TECHNIQUE OF COMBAT SPORTS OF THE LOBACHEVSKY UNIVERSITY  
  
*Y. Bakharev, A. Morozov, A. Lobanov, I. Sorokin  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The relevance of opening of department of the theory and technique of combat sports at faculty of physical culture and sport of N.I. Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod is proved in article. The main areas of work of department and the first results of activity are presented.

*Keywords*: combat sport, university, educational program, department, direction of preparation.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ *А.Н. Волков, С.В. Кузнецов Нижегородская академия МВД России*

Авторы раскрывают особенности организации и проведения занятий по физической подготовке в вузах МВД России на примере анализа содержания подготовительной, основной и заключительной части практического занятия.

*Ключевые слова:* вузы МВД России, физическая подготовка, практическое занятие, подготовительная, основная и заключительная части занятия.

В рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка» в вузах системы МВД России обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции и знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки.

Урочные формы занятий в практике физической подготовки в системе МВД России выступают в качестве ее основной формы. Только в рамках этой формы можно эффективно обеспечить педагогически четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностей.

В своей сущности процесс физической подготовки практически нельзя организовать иначе, как в виде занятий, отделенных друг от друга более или менее значительными интервалами времени. Их протяженность зависит от общего режима жизни занимающихся, характера их основной (профессиональной) и иной деятельности, динамики восстановительных процессов и других факторов. Поэтому в системе занятий отдельное занятие – лишь относительно самостоятельное звено, связанное с другими равнозначными звеньями – другими занятиями.

В общем виде типовая для физической подготовки структура практического занятия представлена тремя более или менее выраженными его частями. Традиционно выделяют: первую часть - «подготовительную», вторую - «основную» и третью - «заключительную».

Начальные предпосылки решения учебных задач занятия по физической подготовке реализовываются в подготовительной части, а в частности в рамках вводных организационных и установочных действий и в ходе общей и специальной разминки. Подготовительная часть начинается с так называемого вводного ритуала, включающего в себя: общее построение учебной группы, рапорт (доклад) командира группы преподавателю, а также взаимное приветствие. Это своего рода введение в занятие способствует формированию установки на учение, соблюдению мер безопасности, сосредоточению внимания, сплочению группы, настройке на определенный стиль взаимоотношений между ведущим занятие и занимающимися. На этом построении преподаватель занятие должен охарактеризовать общую направленность – тему занятия, учебные задачи по развитию тех или иных физических качеств, по разучиванию и совершенствованию разнообразных двигательных навыков (в нашем случае – приёмов борьбы). Такая вводная постановка темы и задач занятия должна быть, с одной стороны, конкретной, с другой – не перегруженной излишними подробностями. Детализировать ее практичнее в процессе проведения специальной разминки, а также во время выполнения упражнений основной части занятия.

По сути, основное содержание подготовительной части составляет так называемая «разминка», то есть такие упражнения, которые выполняются занимающимися с целью постепенной активизации функций всех систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность: сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, мышечной и дыхательной. Выполняется в виде комплексов общеразвивающих упражнений для создания необходимых условий для эффективного и безопасного выполнения включённых в занятие упражнений, которые отличающихся координационной сложностью, широтой амплитуды движений, повышенной интенсивностью и темпом.

По нашему мнению, требования к упражнениям разминки в общем достаточно противоречивы. Так с одной стороны для того, чтобы исключить ненужное форсирование нагрузки, в разминку следует включать упражнения, отличающиеся (относительно следующих за ней упражнений основной части) двигательной простотой, освоенностью, невысокой интенсивностью, незначительным мышечным напряжением. С другой стороны, для избирательного воздействия на функциональные системы организма, в разминке должны использоваться упражнения как можно близкие по координации движений и характеру проявляемых усилий к предстоящим упражнениям основной части занятия. Мы считаем, что это противоречие разрешается путем рационального сочетания содержания общей разминки и специальной разминки.

Так в общую разминку включаются: ходьба и бег, которые комбинируются с разнообразными прыжковыми, маховыми, вращательными движениями; разнообразные гимнастические упражнения как с предметами, так и без; разнообразные игровые (состязательные), ритмические упражнения; дыхательные упражнения. А в специальную разминку могут включаться хорошо освоенные специальные действия или их части, выступающие как компоненты тех действий или их комбинаций, которые будут изучаться в основной части занятия. В целом правильное построение разминки обусловливается рациональным подбором и сочетанием, продолжительностью и интенсивностью выполнения упражнений общей и специально-подготовительной направленности.

На продолжительность и интенсивность разминки, на ее содержание влияет ряд некоторых условий и факторов, таких как:

• уровень тренированности занимающихся (чем он выше – тем меньше времени необходимо уделять на разминочные упражнения);

• степень утомления после предшествующей учебной или повседневной (к примеру, после приема пищи) деятельности;

• температура воздуха во время занятия или в спортивном зале, или на открытой площадке (чем температура выше, тем соответственно меньше требуется времени для проведения подготовительных упражнений и наоборот).

По нашему мнению, расходовать учебное время и силы обучающихся и преподавателя на то, без чего можно обойтись без ущерба для занятия, смысла не имеет. Другими словами, чем больше затрачивается время в подготовительной части, тем меньше его останется для изучения основного материала. В связи с изложенным выше, время, отведённое на подготовительную часть, может быть разное, но в среднем (для 2-х часового занятия) - 15–20 минут.

Основная часть практического занятия по физической подготовке обычно длиться 60-65 минут. Именно в ней решаются основные задачи занятия. Специфика занятий по физической подготовке курсантов образовательных организаций в системы МВД России заключается в том, что все они (кроме занятий по лыжной подготовке и плаванию) несут комплексный характер: на нём решаются задачи и по развитию физических качеств и по обучению служебно-прикладным действиям. Поэтому, планируя такое занятие, надо принимать во внимание, что чем больше учебных задач решается на занятии, тем меньше времени и сил будет уделено достижению результата решения каждой из них. Поэтому число учебных задач, реализуемых на занятии, сводится практически к некоторому минимуму - не более 3–5.

Рациональное построение содержания основной части практического занятия по физической подготовке требует учета характера взаимодействия между его компонентами, то есть связанными с ними положительными и отрицательными эффектами. Для того чтобы предусмотреть последовательность прохождения разнонаправленного учебного материала основной части занятия необходимо исходить из следующих положений.

Во-первых, если основная задача заключается в разучивании координационно сложного двигательного действия (например, приёма борьбы) или комбинации таких действий, то и с ее решения и необходимо начинать основную часть. Это связанно с тем, что для освоение такого учебного материала требует от занимающихся проявления максимальной концентрации внимания, а также напряжения всех психомоторных функций.

Во-вторых, при решении учебных задач развития скоростных, силовых способностей и выносливости необходимо придерживаться определённой последовательности в выполнении тренировочных упражнений. Так, скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на выносливость. При этом выполнение скоростных и силовых упражнений целесообразно планировать в основной части так, чтобы преимущественно скоростные упражнения предшествовали силовым упражнениям.

В-третьих, при разучивании или совершенствовании нескольких технически сложных действий (например, приёмов борьбы) организация обучения обусловливается следующей логикой. Сначала выполняются отдельные подводящие или специально-подготовительные упражнения, которые, непосредственно предшествуя очередному основному упражнению, выступают по отношению к нему фактором специальной разминки. Затем непрерывно или в несколько подходов, серий выполняется основное упражнение. После чего - отдых. При переходе к разучиванию или совершенствованию другого основного действия такая последовательность упражнений повторяется.

Решение учебных задач заканчивается в подготовительной части. Она несёт восстановительную функцию. В подавляющем большинстве случаев восстанавливающая двигательная активность естественным образом осуществляется в форме передвижения с места проведения занятия в расположение, уборки или приведения в нерабочее положение спортивного инвентаря и оборудования. Однако после интенсивных упражнений, направленных на развитие выносливости используются упражнения умеренной и малой интенсивности, например, бег трусцой и ходьба. После больших силовых нагрузок используют упражнения на гибкость, а после сложно координационных упражнений, приводящих к психическому утомлению и возрастанию общей напряженности, применяют упражнения, направленные на «в расслабление». Кроме того, необходимо подвести итоги занятия, создать представление о содержании следующих занятий, дать задание и методические рекомендации по самостоятельной подготовке. В целом продолжительность заключительной части зависит от степени утомления занимающихся и динамики восстановительных процессов, которые вполне могут продолжаться и после завершения занятия во время гигиенических процедур, переодевания. Продолжительность заключительной части составляет в среднем 3-5 минут. На наш взгляд, этого вполне достаточно для быстрого восстановления до оптимального уровня психомоторного возбуждения и текущего уровня протекания физиологических функций организма.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов н/Д, изд. «Феникс», 2003 – 384 с.
2. Кузьмин В.Г. Введение в теорию физической культуры/ В.Г. Кузьмин, Е.А. Калюжный, Е.В. Крылова, О.Н. Полетаева – Нижний Новгород, изд. ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005 – 248 с.

THE FEATURES OF THE CLASSES IN PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA  
  
*A.N. Volkov, S.V. Kuznetsov  
Nizhny Novgorod Academy of the MIA of Russia*

Annotation. The authors reveal the features of the organization and conduct of physical training in universities of the Ministry of internal Affairs of Russia on the example of the analysis of the content of the preparatory, main and final part of the practical training.

*Keywords:* universities of the Ministry of internal Affairs of Russia, physical training, practical training, preparatory, main and final part of the lesson.

## ПРОБЛЕМАТИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ *А. Н. Волков Нижегородская академия МВД России А. Н. Кутасин Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье авторы рассматривают проблематику повышения качества проведения практического занятия по физической культуре через педагогический анализ его структуры, содержания, организации и техники проведения, т.е. через совокупность критериев оценки его качества.

*Ключевые слова:* физическая культура, практическое занятие, моторная плотность занятия, двигательное действие, педагогическая техника преподавателя.

Условием качественного проведения практического занятия по физической культуре выступает понимание критериев его оценки.

О качестве практического занятия по физической культуре можно судить, анализируя его моторную и педагогическую плотность, а также по результату педагогического анализа.

Плотность занятия – это индекс, который всегда выражается в процентах. Цель определения плотности – анализ затрат времени на различные элементы деятельности занимающихся и на основании этого выражение суждения о его качестве.

Все действия занимающихся подразделяют на следующие проявления: 1) умственные действия (УД); 2) двигательные действия (ДД); 3) отдых (О); 4) простой (П).

К умственным действиям относятся все аспекты учебной деятельности занимающихся, связанные с восприятием, обсуждением, осмысливанием действий преподавателя или коммуникативным взаимодействием с ним: показ преподавателем приемов (упражнений, заданий), описание и объяснение им техники или характера их выполнения, обсуждение ошибок и т. п.

К двигательным действиям относится любая двигательная активность занимающихся, например, перемещения к учебным местам, перестроения, подготовка мест занятий (установка и уборка снарядов, получение и сбор инвентаря), оказание взаимопомощи занимающимися, и, наконец, собственно выполнение физических упражнений [1, 2, 3].

Простой – это бездеятельность занимающихся в связи с недостатками организации занятия.

Затраты времени на целесообразный отдых (О), умственные (УД) и двигательные действия (ДД) складываются в целесообразные затраты времени (ЦЗВ):

ЦЗВ = УД + ДД + О

Затраты времени в связи с простоем являются педагогически нецелесообразными затратами времени (НЗВ).

Различают общую (ОП) и моторную плотность (МП). Они вычисляются по следующим формулам:

ОП (%) = 100 х ЦЗВ / ОВЗ,

МП(%) = 100 х ДД / ОВЗ,

где ОВЗ – это общее время занятия.

Допустимые величины общей плотности – 98-100%, а моторной плотности – 70-80%.

Общая плотность является обобщенным показателем рационального использования времени на все виды деятельности занимающихся. Достигнуть указанных величин общей плотности на практике достаточно сложно. Снижение процента плотности занятия происходит по следующим причинам.

Во-первых, на общую плотность занятия влияют педагогически неоправданные простои, которые в большинстве случаев происходят из-за опоздания занимающихся и преподавателя на занятие, несвоевременной подготовки места занятия, неготовности или неоправданно долгой установки спортивного оборудования, выдачи и сбора спортивного инвентаря и снаряжения. Неоправданно много времени теряется также во время ожидания занимающимися очереди для выполнения упражнения.

Во-вторых, общая плотность занятия снижается по причине недостаточно эффективной организации самого занятия. Некачественная подготовка преподавателя ведет к возникновению во время занятия пауз, к использованию придуманных по ходу занятия упражнений.

В-третьих, общая плотность занятия снижается из-за неоправданного объема словесной информации.

В-четвертых, на процент плотности занятия сильно влияет поведение занимающихся. При неудовлетворительной дисциплине преподавателю приходится постоянно отвлекаться на многократное повторение своих команд, высказывание замечаний и повторение объяснений упражнений.

Колебания же величины моторной плотности зависят от типа занятия. Очевидно, что контрольные занятия или занятия, на которых изучается новый материал, отличаются меньшей моторной плотностью, чем тренировочные занятия, комплексные занятия или занятия с преимущественной направленностью на развитие двигательных качеств.

Педагогическую сторону проведения занятия можно проанализировать, опираясь на следующие критерии[1, 2, 3].

Соблюдение регламента занятия: а) своевременность начала занятия и его продолжительность; б) затраты времени на подготовительную, основную и заключительную части занятия; целесообразность их соотношения; в) отклонение от плана занятия (причины, целесообразность, величина).

Организация занимающихся: а) построения и перестроения (целесообразность, обеспечение удобства размещения, затраты времени); б) рациональность организации индивидуальных и коллективных действий занимающихся по установке и уборке снарядов, обеспечение техники безопасности при их установке, организация выдачи инвентаря и снаряжения; в) целесообразность размещения занимающихся при показе упражнений, рассказе и объяснении техники их выполнения (сути двигательных заданий); г) целесообразность (характер двигательной активности) и безопасность размещения занимающихся при выполнении упражнений; г) организация взаимопомощи и страховки.

Реализация принципов обучения: а) понятность и конкретность объяснений; б) формирование у занимающихся познавательной и творческой активности, интереса; в) формирование самостоятельности; г) наглядность подачи учебного материала, использование разнообразных ее форм; д) целесообразность сочетания нагрузки и отдыха; е) соответствие между двигательными возможностями занимающихся и трудностью (и сложностью) выполняемых упражнений (двигательных заданий); ж) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Реализация методических приемов: а) слова (правильность выбора команд, распоряжений; их своевременность, конкретность; лаконичность, образность, ясность рассказа, объяснения; б) наглядность (выразительность, точность; многообразие используемых форм наглядности, соответствие их решаемым задачам, эффективность; рациональность сочетания с рассказом (объяснением); в) метод упражнения (целесообразность (соответствие задачам, возможностям занимающихся, месту, состоянию и возможности оборудования и инвентаря) подбора подготовительных и подводящих упражнений, г) рациональность последовательности выполнения; д) соответствие дозировки задачам, возможностям занимающихся.

Педагогическая техника преподавателя: а) внешний вид, стиль, жестикуляция, позы; б) культура речи; в) характер личностных проявлений (требовательность, увлеченность, сосредоточенность, отзывчивость); г) стиль управления учебной деятельностью (деспотичный, деловой, попустительский); д) уровень двигательной подготовленности; ж) оперативность педагогических воздействий.

Деятельность занимающихся: а) дисциплинированность; б) отношение к делу (заинтересованность, увлеченность, безразличие); в) отношение к преподавателю (уважительное, безразличное, бестактное и т. п.); г) взаимоотношение друг к другу; д) характерные затруднения, которые испытывали занимающиеся во время занятия; е) самостоятельность.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов н/Д, изд. «Феникс», 2003 – 384 с.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое и физкультурно-спортивное совершенствование/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич – М., изд. центр «Академия», 2002 – 384 с.
3. Кузьмин В.Г. Введение в теорию физической культуры/ В.Г. Кузьмин, Е.А. Калюжный, Е.В. Крылова, О.Н. Полетаева – Нижний Новгород, изд. ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005 – 248 с.

THE ISSUE OF IMPROVING THE QUALITY OF PRACTICAL CLASSES ON PHYSICAL CULTURE  
  
*A. Wolkow  
Nizhny Novgorod Academy of the MIA of Russia  
A. Kutasin  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Annotation. In the article the authors consider the problem of improving the quality of practical training in physical culture through pedagogical analysis of its structure, content, organization and technique, i.e. through a set of criteria for assessing its quality.

*Key words:* physical culture, practical occupation, motor density of occupation, motor action, pedagogical equipment of the teacher.

## МНОГОБОРЬЯ КОМПЛЕКСА ГТО И ПОЛИАТЛОНА – КАК МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ *Т.С. Гильмутдинов, Н.Н. Бодягина, Р.Т. Гильмутдинов РОО Федерация полиатлона Республики Марий ЭЛ. Поволжский государственный технологический университет*

Система обучения в высшем учебном заведении предусматривает прохождение обязательного курса физвоспитания на 1-4 курсах. Для реализации программы физвоспитания применяются различные виды спорта. В данной статье дается научное обоснование использования полиатлона и многоборий комплекса ГТО, как одного из базовых видов спорта дающих максимальный эффект, а также система тестирования и контроля физической подготовленности.

*Ключевые слова:* многоборья комплекса ГТО, полиатлон, система физического воспитания, спортивное совершенствование, многолетняя подготовка, учебный процесс, комплекс ГТО, контрольные нормативы.

**Цель исследования**. Разработка эффективной системы контроля физического воспитания студентов основной группы на основе тестирования по программам многоборий комплекса ГТО и полиатлона.

**Задачи исследования:** 1. Провести анализ программ физического воспитания в вузах СССР и Российской федерации.

2. Обосновать систему контроля и оценки физической подготовленности студентов основной группы на основе программ многоборий комплекса ГТО и полиатлона с установлением личного рейтинга по 100-очковой оценочной таблице.

**Методика исследования и обсуждение их результатов.** Для решения поставленных задач проводился анализ применяемых методов оценки физической подготовленности (ФП) в системе высшего образования и экспериментальное обоснование методики тестирования нормативных требований физической подготовленности на основе многоборий комплекса ГТО и полиатлона.

В системе образования для оценки уровня физической подготовленности применялись различные методы. Для оценки (ФП) использовалась в основном 5-бальная система по твердым нормативам характеризующих основные физические качества : силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. В основе оценки лежали тесты из различных видов спорта- легкой атлетики, лыжных гонок, комплекса ГТО, гимнастики, спортивных игр, прикладных видов спорта. Используемые тесты достаточно объективно оценивали уровень физической подготовленности и овладение прикладными навыками. Наиболее эффективной была система основанная на нормативных требованиях комплекса ГТО. Одной из ведущих составляющих комплекса ГТО была спортивная часть, которая предусматривала программы соревнований по многоборьям комплекса ГТО для различных возрастных групп населения. Однако с 1982 г. перестали проводить первенства СССР по многоборьям ГТО, что не могло отрицательно сказаться в целом на системе физического воспитания учащейся и студенческой молодежи. С 1982 по 1989 г. не проводились главные старты – первенства СССР на призы газеты « Комсомольская правда» и журнала «Спортивная жизнь России», что негативно сказалось в целом на состоянии развития массового спорта. На отработанную в деталях эффективную систему физического воспитания посыпались статьи с критикой в средствах массовой информации. Потребовалось 25 лет для того, чтобы осознать положительные стороны и начать восстановление и разработку нового комплекса ГТО. К сожалению одним из недостатков современного комплекса ГТО является именно отсутствие спортивной части . Учитывая, что новый комплекс называется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО логически не увязывается отсутствие спортивной составляющей. Следует отметить, что используемый в Республике Беларусь физкультурно-спортивный комплекс «Здоровье», по мнению специалистов, основным недостатком считают отсутствие спортивной части. При этом необходимо отметить, что в настоящий момент разработан проект структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО [4,5]. Для внедрения спортивной части разработаны также правила соревнований. Таким образом, остается законодательно закрепить приказом Минспорта РФ и начать его практическую реализацию. В условиях крайне низкого уровня всестороннего физического развития и состояния физической подготовленности учащейся молодежи, поставленная задача требует незамедлительного решения.

Проведенный опрос среди 176 преподавателей общеобразовательных школ, тренеров детских спортивных школ, организаторов физкультурно-спортивной деятельности 96 % опрошенных высказались за необходимость включения спортивной части ВФСК ГТО на основе многовариантных программ, от двоеборий до девятиборья. При этом разработанная 100-очковая таблица оценки результатов позволяет установить рейтинг участников тестирования. Рейтинговая система способствует дальнейшему совершенствованию физической подготовленности и переходить к занятиям, как многоборьями, так и отдельными видами спорта. Таким образом, осуществляется спортизация физического воспитания, переход к спортивно-ориентированной системе подготовки на уроках физической культуры. Практика проведения всероссийских фестивалей подтверждает эффективность предлагаемой системы.

Действующая ныне трехуровневая система оценки физической подготовленности (ФПН) по знакам ГТО, это обобщенные государственные требования [2]. Они позволяют достаточно точно оценить уровень ФПН, но только среди 50% участников испытаний ВФСК ГТО, при этом не будут дифференцированно анализироваться результаты тех 30% лиц, которые не достигают «бронзового» знака, а также тех 20% лиц, показывающих результаты выше «золотого» знака и соответственно возникает вопрос полноценности информации о состоянии ФПН. У большинства участников мероприятий ВФСК ГТО имеется интерес к получении информации о качестве их результатов в тестировании ФПН и занятом месте в рейтинге участников. В соответствии с положениями о проведении прежде всего спортивных мероприятий ВФСК ГТО, как правило определяется личное и командное первенство среди участников. У показывающих результаты выше «золотого» знака соответственно возникает вопрос полноценности информации о состоянии ФПН. Единый календарный план спортивных мероприятий предусматривает проведение фестивалей комплекса ГТО. Для приема норм ВФСК ГТО эффективно проведение тестирования в форме соревнований по многоборьям. Например, программа соревнований в летнем пятиборье полиатлона включает 5 видов испытаний (бег на 100 и 2000-3000 м, метание спортивного снаряда на дальность, плавание на 50-100 м, пулевую стрельбу). Таким образом, результаты показанные на соревнованиях автоматически переносятся в зачет сдачи норм комплекса ГТО. После окончания соревнований в последний день проводится дополнительное тестирование в прыжках в длину с места, силовой гимнастике, поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, наклон вперед на гимнастической скамье для определения гибкости. Практика проведения дополнительного тестирования в рамках первенства РФ среди юниоров в г. Йошкар-Оле и на чемпионате РФ в г. Калуге в 2017 г. показало высокую эффективность, где 98% участников выполнили нормативы на золотой знак. Всего в эксперименте приняло участие 124 мужчины и 112 женщин. Практика проведения спартакиады молодежи допризывного возраста, которая проводится в два этапа- зимний и летний. На первом этапе зимой участники соревнуются в пулевой стрельбе, подтягивании на перекладине, рывке гири весом 16 кг и лыжных гонках на 5 км. Практически 96-98 процентов укладываются на золотой знак в пятой ступени. Анализ участников летнего этапа показал, что 86 % из них принимали участие в зимнем этапе. Летний этап включает бег на 100 и 3000 м, плавание на 50 м, метание спортивного снаряда на дальность и пулевую стрельбу. Дополнительно остается принять тесты в прыжках в длину с места, измерение гибкости и поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. Таким образом , практически участники соревнований параллельно проходят тестирование по сдаче норм комплекса ГТО. Приводимая система позволяет компактно без привлечения дополнительных финансовых средств и судейского аппарата организовать прием норм ВФСК ГТО. Таким же образом можно организовать президентские состязания и другие соревнования.

Для оценки уровня общей физической подготовленности предлагается пяти бальная система оценки результатов. За показанный результат на уровне золотого знака 5, серебряного 4, бронзового 3 балла по всем видам тестовых испытаний. Базовые тесты должны включать оценку уровня быстроты – бег на 60, 100м, выносливости - 2000 м для девушек и 3000 м для юношей , скоростно-силовой подготовленности - прыжки в длину с места и с разбега, силовой выносливости – подтягивание на высокой и низкой перекладине для юношей и девушек, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. В регионах с достаточно длительным снежным покровом в зимний период- лыжные гонки на 5 км юноши и 3 км девушки, а также плавание на 50 м и измерение гибкости в наклоне вперед стоя на гимнастической скамье. Наиболее эффективным при выполнении контрольных норм является определение рейтинга по 100-очковой оценке результатов тестирования [1,3]. Участники тестирования стараются показать максимальный результат в каждом виде испытаний, а набранная сумма очков характеризует личный рейтинг.

**Вывод**. Оценка физической подготовленности студентов основной группы на основе многоборий комплекса ГТО и полиатлона с установлением личного рейтинга с применением 100-очковых таблиц оценки результатов является наиболее объективной и эффективной формой контроля.

Список литературы

1. Гильмутдинов Т.С. Методика и организация тестирования физической подготовленности учащейся молодежи на основе 100-очковых таблиц и программ полиатлона: методическое пособие / Мар. гос. ун-т; – Йошкар-Ола, 2003. 86 с. ил.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров; под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.: ил.

3. Гильмутдинов Т.С., Гильмутдинов Р.Т. Особенности и проблемы внедрения многоборий комплекса ГТО в систему физического воспитания студентов / Т. С. Гильмутдинов, Р. Т. Гильмутдинов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 509- 510.

4. Уваров В.А. Основные аспекты обоснования структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов // Вестник спортивной истории / ФГБУ Государственный музей спорта. – М., 2016. - № 3. – С. 64-78.

5. Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации. /Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов// Вестник Марийского гос. ун-та. Сер.: Педагогические науки. Психологические науки. Филологические науки. – Йошкар-Ола, 2016.- С 5-14.

THE OVERALL COMPETITIONS IN GTO COMPLEX (READY FOR LABOUR AND DEFENCE) AND POLYATHLON IS THE KIND OF METHOD FOR SPORTS IMPROVEMENT AND ASSESSMENT OF THE PHUSICAL FITNESS OF STUDEENTS  
  
*Gilmutdinov T., Bodyagina N., Gilmutdinov R.  
ROO Federation Polyathlon of the Mari EL Republic,  
Volqa State Technoloqy University*

Annotation. There is a physical education of the students on 1-4 learning years. There are the different kind of sports for realization in the program of the physical education. In this article the scientific basis is given for employment of the overall competitions in GTO Complex (Ready for Labour and Defence) and Polyathlon in the physical education and in the well grounded assessment of the physical fitness among the students.

*Keywords.* Overall competitions in GTO Complex (Ready for Labour and Defence), Polyathlon, physical education, sports improvement, long-time training, assessment standards.

## МОДЕРНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ *М.А. Коцарева, Н.С. Сконников, Ю.А. Бахарев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В работе рассматриваются основные аспекты учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в женской вольной борьбе, влияющие на модернизацию системы подготовки, под воздействием изменений, коснувшихся правил соревнований в женской вольной борьбе. Статья имеет аналитический характер, поскольку в ее основе лежит научно-практический семинар 2018 года, г. Гулькевичи «Модернизация системы подготовки Олимпийских резервов в регионах России по спортивной борьбе», проведенный ведущими специалистами в спортивной борьбе.

*Ключевые слова:* женская борьба, тренировка, методика, модернизация, спортсменка, соревнования.

За последние пять лет борьба претерпела множество изменений и нововведений, связанных с рядом значительных событий, касающихся всего мирового спортивного сообщества. В феврале 2013 года Международный олимпийский комитет (МОК) рекомендовал исключить спортивную борьбу из программы Олимпийских игр, назвав одной из причин незрелищность вида спорта. Однако в сентябре 2013 года на сессии МОК было принято решение оставить вид спорта на Олимпиадах 2020 и 2024 годов, в связи с чем, руководителями Международной федерации объединенных стилей борьбы (FILA) был внесен ряд поправок, касающихся весовых категорий, времени и правил ведения поединка, а также регламента проведения соревнований. Названые преобразования требуют модернизации учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в женской вольной борьбе.

Женская борьба – Олимпийский вид спорта, представляющий собой единоборство двух спортсменок по определенным регламентом соревнований правилам, с применением различных захватов ног, рук, а также проведением допустимых приемов, цель которого уложить соперницу на лопатки. Важно подчеркнуть, что результативность соревновательной деятельности спортсменок, занимающихся борьбой, зависит от правильности выбора методики подготовки, что на сегодняшний день является одним из ключевых вопросов, требующих пристального внимания со стороны тренерского состава, а также научно-исследовательской группы, содействующей выявлению особенностей подхода к спортивной подготовке девушек-борцов.

Анализ научно-практического семинара 2018 года «Модернизация системы подготовки Олимпийских резервов в регионах России по спортивной борьбе», позволил выявить основные моменты, которым следует уделить внимание в построении учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в женской вольной борьбе, учитывая все нововведения в правилах данного вида спорта.

Тренировочный процесс во всех без исключения видах спорта состоит из двух основных разделов: общей функциональной подготовки и специализированной технико-тактической подготовки. Соответственно, весьма важными составными частями учебно-тренировочного процесса женщин в вольной борьбе являются физическая и технико-тактическая подготовка[3, 4, 5], требования к которым с каждым годом усложняются, что и способствует модернизации учебно-тренировочного процесса женщин борцов.

Так, одним из требований к тактической подготовке спортсменок в современной женской борьбе, предъявляемым новыми правилами, является динамичное и агрессивное ведение поединка[2]. Согласно правилам, схватка состоит из двух периодов, длительностью по три минуты, а также отдыха между ними, соответствующего тридцати секундам. Это означает, что спортсменки должны в течение всей схватки находиться в постоянном движении, создавая необходимую двигательную ситуацию, и выполняя технические действия, тем самым постоянно показывая свою активность. Следует помнить, что общая задача тактики спортивной борьбы состоит в рациональном использовании возможностей в рамках правил для достижения победы при экономном расходовании энергии[1]. Важно в учебно-тренировочном процессе выработать у спортсменок умение связывать технические действия с тактическими, а также рационально и своевременно применять их в ходе схватки с различными соперниками. Новые правила подчеркивают особое значение именно технических средств борьбы. Отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности, расценивается как пассивность.

Здесь же была названа и проблема «последних 20-15 секунд до окончания схватки»[2]. Как показала соревновательная практика Российских спортсменок на Всероссийских и Международных стартах, большинство поражений женщин борцов, связано с неумением удержать преимущество на последних, решающих секундах. Главный тренер женской сборной России, Шахмурадов Ю.А., подчеркнул, что умение удержать преимущество необходимо нарабатывать в процессе тренировки, посредством систематической работы в приближенных к соревновательным условиям ситуациях, где каждая из спортсменок работает по заранее заданной тренером установке. Еще одним важным моментом в такой работе является защита в движении, это означает, что спортсменки, удерживая преимущество, не должны уходить в «глухую защиту», а напротив, стремиться создать неудобную для соперницы двигательную ситуацию, применяя при этом основные виды тактических средств ведения схватки.

Следует уделять значительное внимание индивидуальной работе спортсменок в отдельных положениях, в сочетании с упражнениями, направленными на развитие специальной физической подготовки[2]. Это также могут быть задания с ограничением по времени, с заранее обусловленной установкой тренера. В процессе такой работы у спортсменок вырабатывается умение преодолевать различные факторы, влияющие на успешность выступления, а также развиваются психологические и волевые качества, определяющие характер лидера.

Модернизация учебно-тренировочного процесса является неизбежным условием развития современной женской вольной борьбы, поскольку постоянные изменения, которые претерпевает вид спорта, требуют соответствующего подхода к построению учебно-тренировочного процесса для повышения уровня и качества соревновательной деятельности спортсменок, занимающихся женской вольной борьбой.

Список литературы

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт. 1986.- с. 304.
2. Шахмурадов Ю.А., Фарниев И.В. Научно-практическая конференция «Модернизация системы подготовки Олимпийских резервов в регионах России по спортивной борьбе», г. Гулькевичи, 2018 г.
3. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М.: Эпоха, 2011.-368 с.
4. Карташова А.В. Актуальные проблемы женской борьбы// Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции «Основные направления подготовки спортсменов к XXXI Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро с учетом итогов выступления сборной команды России на Олимпийских играх в Лондоне».-М.: ФНЦ, 2012.-с. 179-183.
5. Смольянов А.В., Бровиков Д.В. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. М., 2010 №15.- с. 420-424.

MODERNIZATION OF THE EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS IN WOMEN'S FREESTYLE WRESTLING  
  
*M. Kotsareva, N. Skonnikov, Yu. Bakharev  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The paper deals with the main aspects of the training process of female athletes specializing in women's freestyle wrestling, affecting the modernization of the training system, under the influence of changes affecting the rules of competition in women's freestyle wrestling. The article is of an analytical nature, since it is based on the scientific-practical seminar of 2018, the city of Gulkevichi "Modernization of the training system of the Olympic reserves in the regions of Russia on wrestling", conducted by leading experts in wrestling.

*Keywords:* women’s freestyle wrestling, training, technique, modernization, athlete, competitions.

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ЙОГА, ЦИГУН, КАРАТЕ» *А.Я. Лембриков, В.А. Оринчук Нижегородский институт управления - филиал* [*Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации*](https://elibrary.ru/org_about.asp?orgsid=7082)

В работе сделан анализ введения балльно-рейтинговой системы оценивания студентов на занятиях по физической культуре в спортивных отделениях. Авторами представлена балльно-рейтинговая система оценок достижений в процессе занятий студентов в группах спортивного отделения по программе «Йога, цигун, карате».

*Ключевые слова:* балльно-рейтинговая система,спортивное отделение, физическая культура, йога, цигун, карате.

В настоящее время во многих российских организациях высшего образования осуществлен или осуществляется переход к балльно-рейтинговой системе контроля и оценки успеваемости студентов. Переход к указанной системе обусловлен не только унификацией систем оценки в рамках присоединения Российской Федерации к Болонскому процессу и переходом на двух уровневую систему высшего образования (бакалавриат и магистратура), но также и необходимостью повышения эффективности образовательного процесса [1].

С внедрением в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ в учебный процесс балльно-рейтинговой системы оценивания знаний и достижений студентов возникла необходимость в переходе на данную систему оценок на занятиях по физической культуре. Практика организации физического воспитания в Нижегородском институте управления - филиале РАНХиГС доказывает действенность рейтинговой системы оценивания результатов обучения, которая является составной частью системы управления качеством подготовки специалистов и неотъемлемой частью самостоятельно устанавливаемых образовательных стандартов [2].

Основными задачами внедрения балльно-рейтинговой системы на занятиях по физической культуре в спортивных отделениях нами выделены следующие:

1) сократить время от момента обращения студента-спортсмена к преподавателю с целью оценки его деятельности до момента допуска к промежуточной аттестации;

2) повысить положительное отношение студентов к новой форме освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»;

3) повысить уровень освоения студентами учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»;

4) создать психологически комфортные условия студентам для освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура».

Пример балльно-рейтинговой системы оценивания успеваемости студентов на занятиях по физической культуре в спортивных отделениях представлен в таблице 1.

Таблица 1

Балльно-рейтинговая система успеваемости студентов спортивного отделения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды текущего контроля | Количество баллов (макс) | Процент выполнения | | |
| «3»  50-69 | «4»  70-85 | «5»  86-100 |
| Посещение учебных занятий | 40 |  |  |  |
| Выполнение технических контрольных нормативов | 30 |  |  |  |
| Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях | 15 |  |  |  |
| Сдача зачета (теория + практика) | 15 |  |  |  |
| Всего: | 100 |  |  |  |

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично». При выполнении задания на «хорошо» начисляется 70-85% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «удовлетворительно» - 50-69% от максимального количества баллов. В случае выполнения задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Для повышения своего рейтинга студенты самостоятельно выполняют дополнительную работу по выбору. Студент может повысить свой рейтинг за счет выполнения следующих видов работ, представленных в таблице 2.

Таблица 2

Виды работ для повышения рейтинга студента

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание работы | Оценка |
| Составление библиографического списка (не менее 10 источников в соответствии с требованиями ГОСТа) по совершенствованию тренировочного процесса (за последние десять лет). | 0,5 балла за 1 источник |
| Рефераты научных статей по теме, согласованной с преподавателем. | 1-3 балла |
| Обзор интернет-сайтов по теме, согласованной с преподавателем по следующей схеме:  а) адрес;  б) название;  в) характеристика представленного материала;  в) основные разделы с кратким описанием содержания;  г) возможности использования для учебной и исследовательской работы. | 1 балл за 1 сайт (до 5 сайтов) |
| Выступление на научно-практической конференции по проблеме совершенствования учебно-тренировочного процесса. | 5-10 баллов (в зависимости от статуса конференции) |

С целью мотивации самостоятельной физкультурной активности студентов в процессе промежуточной аттестации вводятся следующие поощрительные (бонусные) баллы:

- положительная динамика физической (функциональной) подготовленности (от 3 до 7 баллов);

- высокая стабильность результатов (более 75 баллов) – 5 баллов;

- регулярное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно массовых мероприятиях – 5-10 баллов;

- самостоятельные занятия физической культурой при наличии дневника самонаблюдения.

В зависимости от прилежания студента рейтинг каждого студента может быть и понижен на определенное количество баллов:

- отрицательная динамика физической (функциональной) активности – 3-7 баллов;

- пропуски занятий по неуважительным причинам – 3 балла;

- пассивность на занятиях – 2 балла.

В результате проведенных исследований в 2017-2018 учебном году в качестве наиболее информативных для оценки достижений студентов спортивного отделения «Йога, цигун, карате» были отобраны тесты (статические, силовые, на гибкость), позволяющие возможно более полно и объективно оценить результаты развития физических качеств у занимающихся, приобретение ими знаний, умений, навыков (таблица 3).

Таблица 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные тесты | Оценка в баллах | | Результат выполнения заданий |
| 1.Статические тесты | | | |
| 1.1.Киба дачи | 100 % | 5 | 1 мин. и более |
| 80% | 4 | 45 с |
| 60% | 3 | 30 с |
| 1.2. Падасана | 100% | 5 | 2 мин. и более |
| 80% | 4 | 1 мин. 45 с |
| 60% | 3 | 1 мин. 30 с |
| 1.3. Парипурнанавасана | 100% | 5 | 1 мин. 30 с и более. |
| 80% | 4 | 1 мин. 15 с |
| 60% | 3 | 1мин. |
| 2. Силовые тесты | | | |
| 2.1. Приседания в киба дачи за 30 секунд | 100% | 5 | 18 раз и более. |
| 80% | 4 | 15 раз. |
| 60% | 3 | 12 раз |
| 2.2. Переход из падасаныв чатуранга  дандасану и обратно (без учета времени) | 100% | 5 | 5 раз |
| 80% | 4 | 4 раза |
| 60% | 3 | 3 раза |
| 3. Тесты на гибкость | | | |
| 3.1. Упавиштхаконасана | 100% | 5 | Полный вариант. |
| 80% | 4 | Локти на полу. |
| 60% | 3 | Наклон корпуса  15-30 градусов |
| 3.2. Уттанасана | 100% | 5 | Более 150 мм |
| 80% | 4 | 150 мм ниже уровня  опоры |
| 60% | 3 | До уровня опоры |

Тестовые упражнения для студентов спортивного отделения «Йога, цигун, карате»

Список литературы

1. Глухова, Т. В. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки знаний студентов: проблемы внедрения и перспективы развития / Т.В. Глухова // Мир науки и образования. - 2015. - №1. - С. 63-67.

2. Лапчинская, Н. В. Балльно-рейтинговая система как элемент контроля за формированием компетенций в системе физического воспитания в вузе /Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева // Материалы ХVI Международной научно- практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса». - Н.Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского - 2017. - С. 300-304.

3. Лембриков, А. Я. Программа «Йога, цигун, карате» как направление физкультурно-оздоровительной работы со студентами / А.Я. Лембриков, В.В. Кощеев // Материалы ХVI Международной научно- практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса». - Н.Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского - 2017. - С. 310-313.

4. Митин Е.А. Индивидуализация учебного процесса студентов-спортсменов с использованием балльно-рейтинговой системы // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](http://bmsi.ru/source/b15688a8-cfc9-4aae-bdae-a2b1de16442d). - 2011. - №11 (81). - С.87-91.

POINT-RATING SYSTEM OF EVALUATION OF STUDENTS OF SPORTS BRANCH OF «YOGA, QIGONG, KARATE»  
  
*Lembrikov A., Orinchuk V.  
Nizhny Novgorod Institute of management - branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration*

Abstract. The article analyzes the introduction of score-rating system of students ' assessment in physical education classes in sports departments. The authors present a point-rating system of assessment of achievements in the process of students 'classes in the groups of the sports department under the program «Yoga, qigong, karate».

*Keywords:* point-rating system, sports department, physical education, yoga, qigong, karate.

## ОРГАНИЗАЦИЯ КУРСА «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФКС» ДЛЯ МАГИСТРОВ *Л.Б. Лозовская Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Рассматривается содержание, структура и специфика учебной дисциплины для студентов магистратуры факультета физической культуры и спорта, направленной на изучение общих научно-методологических аспектов в приложении к конкретным исследованиям в сфере педагогики физической культуры и спорта. Целями освоения учебной дисциплины являются изучение совокупности методов научных исследований в области педагогики физической культуры и спорта, ее терминологии, закономерностей и принципов, сложившихся на основе опыта педагогики физической культуры и спорта, современных достижений общей педагогики и других наук.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт, психолого-педагогическая подготовка, методология научного исследования, технологии обучения*.*

Главной целью высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта на уровне магистратуры является подготовка современных высококвалифицированных кадров для различных учреждений физической культуры, спорта и туризма. Выпускники факультета физической культуры и спорта должны быть готовы как к деятельности менеджера в области физической культуры и спорта (ФКС), так и к профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера по различным видам спорта. В связи с этим студентами изучается ряд психолого-педагогических дисциплин. Психолого-педагогическая подготовка бакалавров в области физической культуры и спорта включает в себя знания по общегуманитарным, естественнонаучным и специальным дисциплинам, входит в базовую часть общепрофессиональных дисциплин подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура» и интегрирует такие учебные дисциплины как «Педагогика и психология в профессиональной деятельности», «Педагогическая психология», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Акмеология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта». Психолого-педагогическая подготовка является особенно необходимой в связи с достаточно высокой востребованностью педагогов, инструкторов по физической культуре и тренеров по избранным видам спорта [1, 2]. Она опирается на ФГОС высшего профессионального образования и призвана обеспечить овладение выпускниками общекультурными и профессиональными компетенциями, в том числе в сфере педагогической деятельности: способность развивать педагогическую мысль, применять актуальные дидактические технологии; умение разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий, самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре и внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися; формировать личность занимающихся в процессе занятий, приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям.

Введение разноуровневой подготовки кадров предполагает преемственность уровней образования как среднего специального, высшего и послевузовского, так и уровней бакалавриата и магистратуры в рамках высшего образования. Обучение в магистратуре подразумевает подготовку к научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта, более высокий уровень овладения методологией научного исследования. На развитие методологической культуры выпускника направлено изучение таких курсов как «Логика», «История и методология науки», «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте», «Технологии научных исследований в физической культуре», «Технология подготовки магистерской диссертации», «Теоретико-методологические подходы в педагогике физической культуры и спорта» и другие.

Курс «Теоретико-методологические подходы в педагогике физической культуры и спорта» для магистров рассматривает общие научно-методологические аспекты в приложении к конкретным исследованиям в сфере педагогики ФКС. Целями освоения учебной дисциплины являются изучение совокупности методов научных исследований в предметной области педагогики физической культуры и спорта, ее терминологии и положений, установленных закономерностей и принципов, сложившихся на основе опыта, изучение методологического базиса педагогики ФКС на основе теоретических достижений общей педагогики и широкого спектра методов других наук. Курс опирается на такие дисциплины как «Философия», «Научно-методическая деятельность», «Математика», «Психология и педагогика в профессиональной деятельности», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта» и другие.

В содержании дисциплины интегрируются психолого-педагогические знания с методологией научного исследования. Студентам не только дается понятие о психолого-педагогических особенностях процессов обучения и воспитания личности и организации учебно-тренировочного процесса, но и о методологии как учении об организации научно-исследовательской деятельности, ее функциях, уровнях методологии и их взаимосвязи [3, 4]. Магистры изучают методологию ФКС; научное исследование в педагогике спорта, его структуру и этапы; классификацию методов научного исследования педагогики спорта; организацию педагогического эксперимента в области ФКС, методы обработки и интерпретации экспериментальных данных, планирование и управление проектами научно-исследовательской работы в сфере ФКС. Обучающиеся рассматривают приоритетные направления науки о физическом воспитании и спортивной подготовке, современные инновационные процессы, которые могут стать объектами исследования [4]. В данном курсе рассматриваются системный, личностно ориентированный, этнопедагогический, антропологический, культурологический, дифференцированный, аксиологический, деятельностный подходы, их сущность, структурное единство и особенности применения в педагогике ФКС.

По мнению большинства магистров, именно курсы методологической направленности являются объективно одними из самых сложных и вызывают трудности у студентов. Это связано как с теоретическими представлениями методологии от общефилософского уровня до конкретного методического уровня, так и с необходимостью отличных знаний предметной области исследования, в данном случае педагогики ФКС, которая опирается, в свою очередь, на весь психолого-педагогический цикл дисциплин.

Спецификой преподавания на факультете ФКС является то, что не все студенты регулярно присутствуют на аудиторных занятиях, что связано с периодическим участием многих из них в спортивных сборах и соревнованиях разного уровня, часть студентов обучается по индивидуальным планам в связи с серьезной работой в спортивных сборных командах и клубах. В то же время ряд действующих спортсменов, имея другое профильное образование, поступают в магистратуру ФКС, оказываясь фактически неподготовленными к усвоению материала ряда курсов. Это ведет к необходимости применения различных технологий обучения с опорой на самостоятельную работу магистров с учетом уровня подготовленности, что повышает познавательную активность, приводит к развитию общекультурных и профессиональных компетенций, готовит к ведению профессиональной деятельности. Например, магистры самостоятельно изучают современные проблемы в области педагогики ФКС и пути их решения, анализируя авторефераты диссертационных исследований по тематике «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», в дальнейшем докладывают и обсуждают их на семинарских занятиях. В учебном процессе используются технологии дифференцированного обучения, модульного обучения, технологии проектной деятельности (в качестве примера тем учебного проекта магистров можно привести «Реализация деятельностного подхода в учебно-тренировочном процессе», «Дифференцированный подход при обучении физической культуре в общеобразовательной школе»).

Изучение курса «Теоретико-методологические подходы в педагогике ФКС», интегрирующего психолого-педагогическую и методологическую составляющие компоненты подготовки магистров, позволяет выпускникам эффективно проводить научные исследования учебно-тренировочного процесса, оказывать его качественное психолого-педагогическое сопровождение.

Список литературы

1. Кузьмина С.В., Лозовская Л.Б. Психолого-педагогическая подготовка менеджеров спорта // Нижегородское образование. 2013. № 2. С. 88-94.
2. Кузьмина С.В., Лозовская Л.Б. Место психолого-педагогической подготовки в эффективной деятельности менеджера спорта // Материалы XII международной научно-практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса». Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет. 2013. С. 146-149.
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. – М.: ИД Форум: НИЦ Инфра-М. 2014. 208 с.
4. Чурганов О.А., Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт. 2010. 246 с.

ORGANIZATION OF THE MASTER-LEVEL COURSE "THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES IN PEDAGOGY FOR FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
  
*L. Lozovskaya  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The content, structure and specificity of the master-level course of the Faculty of Physical Education and Sports aimed at studying the general scientific and methodological aspects in the application to specific researches in the pedagogy of physical education and sports are considered. The teaching purposes of this discipline are the study of research methods aggregate in the field of pedagogy of physical education and sports, its terminology, laws and principles established on the basis of the experience of pedagogy of physical education and sports, modern achievements of general pedagogy and other sciences.

*Keywords:* physical education and sport, psychological and pedagogical training, methodology of scientific research, teaching technologies*.*

## ЗАНЯТИЯ САМООБОРОНОЙ – СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ *С.Б. Панкратов, Ю.А. Бахарев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье рассматривается возможность использования занятий самообороной в качестве средства сохранения и укрепления состояния здоровья и повышение обороноспособности молодёжи.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, самооборона, обучающиеся кадетских классов, военно-патриотическое воспитание, боеготовность.

В последнее время военно-патриотическому воспитанию молодёжи уделяется большое значение. Военная служба для большинства является экстремальной ситуацией, поэтому психологическая подготовка, знание основ военного дела и занятия военно-прикладными видами деятельности помогут юношам быстрее приспособиться к условиям военной службы.

На состоянии боевой готовности Вооруженных Сил Российской Федерации не могли не отразиться огромные по масштабам и быстрые по времени перемены, которые произошли в нашей стране за последние 25 лет [3]. Главной причиной кризиса во многих отраслях жизни стало финансово-экономическое положение в стране. Во многом изменилась мотивация деятельности, в том числе и в Вооруженных Силах. При этом, личная боевая готовность как компонент боеготовности части (подразделения) предполагает способность военнослужащего в любых условиях обстановки начать военные действия в назначенные сроки и успешно выполнять поставленные задачи. Успешность деятельности военнослужащих определяется степенью их готовности, а она является результатом их подготовки.

Своевременность нашего исследования определяется противоречием между уровнем физической подготовленности обучающихся кадетских классов, и их неспособностью самостоятельно достичь тех требований физической подготовленности, которые предъявляются к военнослужащим РФ, и необходимостью соответствия уровня готовности личного состава к выполнению учебно-боевых и боевых задач вообще, и в разделе «самооборона» - в частности.

Разрешение данного противоречия определяет необходимость данного научного исследования. В этой связи актуальной является проблема разработки методических основ подготовки к военной службе; поиска эффективных путей физической подготовки вышеуказанной категории обучающихся кадетских классов в реализации базового раздела физической подготовки «самооборона».

Сложность и ответственность задач, стоящих перед обучающимися, предъявляют повышенные требования к научно-методическому обоснованию вопросов профессиональной, в том числе физической подготовки данного контингента [4].

Однако в настоящее время вопросы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обучающихся кадетских классов являются наименее изученными. В специальной литературе отсутствуют сведения о научных разработках, обеспечивающих её организационно-методическую основу [1]. Имеющиеся публикации рассматривают физическую подготовку обучающихся кадетских классов на основе общепринятых методик, без выявления профессионально важных физических качеств для военнослужащих и без экспериментального обоснования методики ППФП по разделу «самооборона». В связи со сказанным, представляется актуальным выдвижение и решение исследовательской проблемы методического обоснования и экспериментальной проверки методики физической подготовки по разделу «самооборона» для обучающихся кадетских классов. Так как на занятиях обучающихся кадетских классов смогут развить не только физические, но и психологические качества, а так же приобретут навыки по самообороне, что позволит им большей степени укрепиться и уверенней себя чувствовать в боевой обстановке. Экспериментальная программа, представляемая в настоящей работе, призвана обеспечить направление профессионально-прикладной подготовки для обучающихся кадетских классов применительно к разделу «самооборона». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ для иных категорий допризывной молодежи.

Повышение боеготовности обучающихся кадетских классов к эффективным действиям в боевой обстановке, в том числе в экстремальных условиях, может быть оптимизирована на основе моделирования наиболее важных видов физической подготовки в структуре ППФП в связи с реализацией требований раздела «самооборона».

Объектом исследования является профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся кадетских классов.

Задачи исследования:

Осуществить анализ содержательного обеспечения системы ППФП обучающихся кадетских классов, в связи с реализацией требований раздела «самооборона».

Систематизировать базовые элементы техники единоборств для цикла занятий самообороной с обучающихся кадетских классов.

Разработать экспериментальную программу цикла занятий самообороной для обучающихся кадетских классов.

Обосновать эффективность экспериментального проекта системы занятий самообороной для обучающихся кадетских классов.

Теоретической основой исследования стали передовые идеи отечественной и зарубежной педагогической науки, обосновывающие пути построения систем ППФП: программно-целевой подход к учебно-тренировочному процессу, профессиональная направленность ППФП, содержание обучения зарубежных спецподразделений [2].

Разработаны и методически обоснованы специальные методики ППФП, основанные на системном анализе структуру и содержание специальных компонентов профессиограммы обучающихся кадетских классов применительно к реализации требований к боевой подготовке по разделу «самооборона».

Проекты планов-графиков цикловых занятий самообороной разработаны отдельно по мезоциклам, обоснованным ранее, на осно­вании требований теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. В них подробно представлены:

* количество тренировок в месяц;
* тематика каждой тренировки;
* задачи на каждую тренировку;
* распределение основных средств тренировки;
* распределение дополнительных средств по тренировкам, фикси­руемые в ед. времени ( мин );
* количество часов отведенных на каждый раздел;
* распределение технических действий по сложности и годам обучения

С учетом требований к периодизации тренировочного процесса, нами были определены сроки мезоциклов (n = 5 в каждом году) подготовки занимающихся в пределах двух (спаренных в общий блок) месяцев, что представляет определенное удобства планирования учебно-тренировочного процесса с ориентацией на полугодичные циклы ППФП. Учитывая большую объемность разработанных нами проектов цикловых занятий самообороной обучающихся кадетских классов, в данном разделе работы мы представляем лишь фрагмент, охватывающий экспериментальную часть исследования, внедренную по плану нашей работы в систему ППФП испытуемых. Исследования проводились в 2018г на базе КШИ г.Н.Новгорода.

Для оценивания общей физической подготовленности испытуемых была взята за основу система нормативов для обучающихся кадетских классов.

По окончании опытно-экспериментальной работы был проведен анализ полученных результатов.

Анализ **показателей общей физической подготовленности** (ПОФП) у обучающихся кадетских классов после эксперимента показал следующее:

* в беге на 100 м прирост результатов составил 5,6 % (р<0,05);
* в беге на 3000 м прирост - 6,8 % (р<0,05),
* в подтягивании на перекладине прирост составил 48,4 % (р<0,05);
* в прыжке в длину с места прирост составил 18,6 % (р<0,05),
* в динамометрии кисти правой рукиприрост составил 17,4 % (р<0,05).

У левой руки прирост есть, но он статистически недостоверный.

В целом, общий средний прирост показателей физической подготовленности за учебный курс после эксперимента - 19,4 % (р<0,05).

Анализ представленной динамики исследуемых показателей достаточно утвердительно говорит о положительной эффективности экспериментальной программы подготовки обучающихся кадетских классов по программе «самооборона».

Для оценивания **технической подготовленности** (ТП) кадетов были взяты два атакующих и два защитных технических действий:

* прямой удар рукой в голову;
* прямой удар ногой в живот;
* подставка или сбив от прямого удара рукой;
* сбив или уход с линии атаки при ударе ногой в живот.

Эти технические действия выбраны из арсенала потому, что они являются базовыми и наиболее часто применяются в практике естественного боя, а также тех­нически не сложны в практическом исполнении.

Оценивание технических действий производится по нескольким критериям ка­чества выполнения:

1. техника выполнения технического действия;

2. скорость выполнения технического действия;

3. точность выполнения технического действия;

4. сила выполнения технического действия.

Средний показатель оценки технической подготовленности у испытуемых, проведенного в январе составил «3-». Это го­ворит о том, что группа испытуемых выполняет технические действия неслитно, размашисто, то есть, нет четкого технического действия. Результаты измерения технической подготовки проведенного в мае, по данным наших расчетов, средний показатель оценки технической подготовки по 5-ти бальной системе у группы занимающихся самообороной составляет – 4балла.

Таким образом, теоретическое обоснование экспериментальной программы формирования военно-прикладной физической подготовки по разделу «самооборона» обучающихся кадетских классов, а также последующая проверка ее эффективности через педагогический эксперимент, выразилась в положительных результатах, что позволяет её рекомендовать к практической реализации в контексте рассмотренных организационно-методических условий.

Выявлено, что занимающиеся быстро осваивают все технические действия по самозащите, а главное, что им это интересно. Это все и привело к такому большому приросту исследуемых показателей в технической подготовке. Нужно упомянуть еще один важный аспект, что при занятиях самообороной ребята становятся психически уравновешенными, что немаловажно для обучающихся кадетских классов.

В целом, теоретическое обоснование экспериментальной программы формирования военно-прикладной физической подготовки по разделу «самооборона» обучающихся кадетских классов, а также последующая проверка ее эффективности через педагогический эксперимент, выразилась в положительных результатах, что позволяет её рекомендовать к практической реализации в контексте рассмотренных организационно-методических условий.

Список литературы

1. Двигательный режим профессиональной деятельности сотрудников подразделений специального назначения ОВД. / Проблемы подготовки слушателей (курсантов) к действиям против вооруженного правонарушителя: Сборник статей. -Владимир: Вл. ЮИ МВД РФ, 1999. - С. 16-19.
2. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу - искусство пресечения боя. - Мин.: Современное слово, 1998 325с.
3. Тихомович А.С. Организационно-педагогическое обеспечение модели военно-профессиональной подготовки военнослужащих-контрактников [Текст] / А.С. Тимохович // Современные проблемы развития науки, техники и образования: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – 2009. – С. 137-139.
4. Юрченко О.В. Поиск возможностей повышения двигательной активности военнослужащих-контрактников [Текст] / О.В. Юрченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XVI региональной научно-практ. конф. – Томск, 2003. – С. 190-191.

EMPLOYMENT OF SELF-PROTECTION - STRATEGIC PROBLEM OF YOUTH EDUCATION  
  
*Pankratov S., Baharev Yu.  
Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod*

Annotation. The article discusses the possibility of using self-defense as a means of preserving and strengthening the state of health and increasing the defenses of young people.

*Keywords*: physical culture, sport, self-defense, students of cadet classes, military-patriotic education, combat readiness.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УРАЛГУФК *И.А. Сидоренко Уральский государственный университет физической культуры*

Рассматривается проблема изучения уровня физической подготовленности студентов первого курса УралГУФК. Из-за недостаточной физической подготовленности студенты, изучающие дисциплину «Теория и методика ОБВС Гимнастика» затрудняются выполнять базовые упражнения на гимнастических снарядах, следовательно, с трудом осваивают программный материал. Это явилось основанием для изучения «отстающих» физических качеств студентов.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, гимнастика, гимнастические снаряды, студенты первого курса, физические качества.

**Актуальность.** Образовательные стандарты третьего поколения предъявляют новые требования к уровню подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта. К моменту завершения обучения студент должен не только стать высококвалифицированным специалистом, но и иметь достаточно большой «запас прочности» для эффективной адаптации к профессиональной деятельности. Существует и социальный заказ общества на личность, способную выдержать объем нагрузок современной жизни [2].

В течение последних лет многие специалисты отмечают, что первокурсники имеют слабую физическую подготовленность, не справляются с физическими нагрузками, предусмотренными учебной программой в вузе [1; 4; 5].

«Теория и методика обучения базовых видов спорта (ОБВС) «Гимнастика» – одна из дисциплин, обеспечивающая профессиональную подготовку выпускников вузов физической культуры. Подготовка специалистов физического воспитания по базовой гимнастике предусматривает умение обучать занимающихся гимнастическим упражнениям в спортивных школах, организовывать и проводить занятия по гимнастике в общеобразовательных школах и профессионально-технических учебных заведениях, в высших и средних специальных учебных заведениях. Этого можно добиться, если студенты не только практически овладеют строевыми, общеразвивающими, прикладными упражнениями, но и получат качественную подготовку в выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах. Однако освоение базовых упражнений на гимнастических снарядах для некоторых студентов из-за недостаточно развитых некоторых физических качеств вызывает затруднение. В этой связи, необходимо на первых занятиях при прохождении дисциплины «Теория и методика ОБВС Гимнастика» выявить «отстающие» физические качества у студентов, необходимые для освоения программного материала на гимнастических снарядах. Для устранения этой диспропорции выполнять специальную физическую подготовку на занятиях по гимнастике.

В связи с этим **целью исследования** являлось изучение уровня физической подготовленности студентов первого курса УралГУФК.

**Организация исследования.** Висследовании приняли участие студенты первого курса УралГУФК, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (факультета летних видов спорта, зимних видов спорта и единоборств), изучающих дисциплину «Теория и методика ОБВС Гимнастика» в количестве 223 человек (127 юношей и 96 девушек).

Студенты на первых занятиях для определения уровня физической подготовленности выполняли контрольные упражнения: «подтягивание в висе у юношей и в висе лежа у девушек» (кол-во раз); «сгибание и разгибание рук в упоре лежа у юношей и из упора на коленях у девушек» (кол-во раз); «сгибание и разгибание тела из положения сидя – 15 повторений на скорость» (с); «сгибание и разгибание тела из положения лежа с опорой бедрами на коне – 10 повторений на скорость (с); «прыжок в длину с места» (см); «три кувырка вперед» (с); «сочетание движений руками, туловищем, ногами» (баллы); «упражнение на динамическое равновесие» (баллы); «наклон вперед, стоя» (см); «мост» из положения лежа на спине» (см) [3; 6; 7].

**Результаты исследования.** Полученные результаты свидетельствуют о достаточно низком уровне физической подготовленности у юношей в контрольных упражнениях: «мост» из положения лежа на спине», характеризующее подвижность позвоночника, «подтягивание в висе», характеризующее силовые способности мышц сгибателей рук, «сочетание движений руками, туловищем, ногами», характеризующее координационные способности, «сгибание и разгибание тела из положения лежа с опорой бедрами на коне», характеризующие скоростно-силовые способности (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студентов первого курса УралГУФК

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Юноши (n = 127) | | | Девушки (n = 96) | | |
| х | σ | Уровень | х | σ | Уровень |
| Подтягивание  (кол-во раз) | 13,6 | 3,40 | Ниже среднего | 4,8 | 1,03 | Низкий |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 39,7 | 5,35 | Высокий | 25,6 | 7,05 | Высокий |
| Сгибание и разгибание тела из положения сидя (с) | 15,1 | 1,13 | Выше среднего | 18,6 | 2,08 | Выше среднего |
| Сгибание и разгибание тела из положения лежа с опорой бедрами на коне (с) | 11,0 | 0,87 | Средний | 14,7 | 3,14 | Средний |
| Прыжок в длину с места (см) | 234,0 | 10,4 | Выше среднего | 182,6 | 13,6 | Средний |
| Три кувырка вперед (с) | 3,9 | 0,44 | Выше среднего | 4,7 | 0,94 | Ниже среднего |
| Сочетание движений руками, туловищем, ногами (баллы) | 8,7 | 0,48 | Ниже среднего | 8,6 | 0,67 | Ниже среднего |
| Упражнение на динамическое равновесие (баллы) | 4,6 | 0,29 | Выше среднего | 4,7 | 0,30 | Выше среднего |
| Наклон вперед, стоя (см) | 15,1 | 3,94 | Высокий | 17,8 | 4,41 | Выше среднего |
| «Мост» из положения лежа на спине (см) | 60,7 | 12,8 | Средний | 41,4 | 12,3 | Средний |
| Примечание: где n – количество испытуемых; x – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое отклонение. | | | | | | |

С высоким уровнем физической подготовленности отмечается 12% юношей, с уровнем выше среднего 58,2%, со средним – 13,6%, с уровнем ниже среднего – 16,2%, с низким уровнем студентов не наблюдается.

У девушек «отстающими» качествами являются: силовые способности мышц сгибателей рук «подтягивание в висе лежа», координационные способности в акробатических упражнениях и на согласование движений, подвижность позвоночника «мост» из положения лежа на спине», скоростно-силовые способности: «прыжок в длину с места» и «сгибание и разгибание тела из положения лежа с опорой бедрами на коне». С высоким уровнем физической подготовленности отмечается 10,4% девушек, с уровнем выше среднего 23,3%, со средним – 37,9%, с уровнем ниже среднего – 18,1%, с низким уровнем – 10,3%.

**Вывод.** Проведенное исследование уровня физической подготовленности студентов первого курса УралГУФК позволило выявить их слабые стороны, что дает возможность вносить коррективы в учебный процесс по дисциплине «Теория и методика ОБВС Гимнастика» для улучшения освоения программного материала в базовых упражнениях.

Список литературы

1. Гилев Г.А., Клусов Е.А., Плешаков А.А. О физическом воспитании молодежи и возможностях его улучшения // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 1 (23). С. 11-15.
2. Зайцев А.В. Динамика адаптационного потенциала личности спортсмена-студента технического вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 47-49.
3. Михайлов В.М., Смирнов Ю.И., Шлемин А.М. К педагогической оценке силовых качеств гимнастов // Гимнастика. 1975. Вып. 2. С. 30-34.
4. Нижник Г.Н., Столярова Е.П. Педагогический анализ динамики физической подготовленности студентов в контексте повышения эффективности физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 2018. № 8. С. 33-34.
5. Осыченко М.В., Скрипкин В.С. Возможность коррекции показателей физической подготовленности и физической работоспособности физкультурников на фоне введения в рацион питания ламинарии // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4. С. 47-50.
6. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / сост. В.И. Лях. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
7. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М. : «Физкультура и спорт», 1973. 376 с.

URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE FIRST-YEAR STUDENTS' TRAINING LEVEL  
  
*I. Sidorenko  
Ural State University of Physical Culture*

Abstract. The issue of Ural State University first-year students' physical training level is considered in the article. Due to the lack of physical training, students, studying the discipline «Theory and methodology of «General Basic Kinds if Sport» (Gymnastics) » find it difficult to perform basic exercises on gymnastic equipment, therefore, it is difficult for them to master the program material. This was the basis for the study of students' physical qualities «lagging».

*Keywords:* physical training, gymnastics, gymnastics apparatus, first-year students, physical qualities.

# 

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА ЭТАПАХ НАБЛЮДЕНИЙ 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг. *А.Я. Антонов, А.С. Лосев, М.И. Махонин, С.В. Михайлова, Т.А. Полякова, О.А. Полуянова, Е.В. Пяткин, Т.В. Сидорова, С.Г. Съемова Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского, г.Арзамас*

В статье представлена сравнительная характеристика показателей физического развития студентов Нижегородской области, полученных при обследованиях в 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг. За исследуемый период произошло снижение функциональных показателей, при этом возросли значения параметров гемодинамики. Изменения морфологического статуса в большей степени отразились на девушках увеличением тотальных показателей тела. За исследуемый период увеличилось разнообразие форм физического развития современных студентов, на что указывает расширение диапазона крайних вариантов исследуемых параметров, а также возрастание значений стандартного отклонения к настоящему времени.

*Ключевые слова:* студенты, физическое развитие, морфологические и функциональные показатели, центильный метод

Объективным показателем состояния здоровья является физическое развитие, которое позволяет дать характеристику не только морфологического, но и функционального статуса организма. В данном случае студенческий контингент является специфичным, поскольку студенческие годы – это тот возрастной период, на который приходится завершение и стабилизация процессов созревания [1]. Постановление Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об обще­российской системе мониторинга состояния физического здоро­вья населения, физического развития детей, подростков и моло­дежи» указывает на актуальность проведения антропометрических скринингов для своевременного выявления отклонений физического развития студенческой молодежи [2].

В Нижегородской области ведется регулярное наблюдение за физическим развитием школьников и студентов с периодической корректировкой нормативов [3,4]. Впервые комплексное обследование состояния здоровья студентов с целью разработки нормативов физического развития в г.Горьком было проведено в рамках целевой комплексной программы МЗ СССР «Здоровье студентов» в 1987-1988 гг. во время углубленных медицинских осмотров [1].

**Цель исследования** – на основе сравнительного анализа выявить особенности физического развития студентов Нижегородской области на этапах наблюдения 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг.

**Материалы и методы**. Для сравнительного анализа использованы результаты обследований студентов 17-20 лет г.Горький в 1987/1988 гг. [ ], а также результаты собственных обследований студентов Нижегородской области проведенные в 2004/2006 гг. и в 2016/2018 гг. на кафедре физической культуры Арзамасского филиала ННГУ в рамках выполнения научно-исследовательской кафедральной темы «Теоретические и практические аспекты формирования основ ЗОЖ студентов в условиях интенсификации учебного процесса», на базе Центра здоровья для детей и Центра здоровья для взрослых в рамках научно-методического сотрудничества. Для оценки физического развития проводились антропометрические измерения длины тела (ДТ), массы тела (МТ), окружности грудной клетки (ОГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), динамометрии правой кисти (ДПК), систолического и диастолического артериального давления (САД и ДАД), частоты сердечных сокращений (ЧСС).

По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка проводилась с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00» и «Version 4.03 Primer of Biostatistics». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, методы оценки достоверности результатов.

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ показателей физического развития, представленный в табл.1 показывает, что у юношей за 30-летний период произошли значительные изменения, касающиеся в большей степени параметров гемодинамики.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития юношей, обследованных в 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| показатели | 1987/1988 гг. | | 2004/2006 гг. | | 2016/2018 гг. | | 1987/1988 гг. –  2016/2018 гг. |
| М±m | № | М±m | № | М ±m | № | ±∆ |
| ДТ | 176,8±0,3 | 642 | 176,2±0,30 | 470 | 175,2±0,22 | 615 | -0,6 |
| МТ | 71,0±0,3 | 640 | 66,7±0,41 | 470 | 70,0±0,42 | 615 | -1,0 |
| ОГК | 93,0±0,2 | 637 | 91,2±0,34 | 470 | 92,4±0,33 | 615 | -0,6 |
| ЖЕЛ | 4,17±0,03 | 640 | 3,86±0,03 | 470 | 4,06±0,02 | 615 | -0,11 |
| ДПК | 51,0±0,3 | 643 | 41,8±0,34 | 470 | 37,8±0,39 | 615 | -13,2\* |
| ЧСС | 75,0±0,3 | 637 | 76,3±0,26 | 470 | 78,3±0,48 | 615 | +3,3\* |
| САД | 115,0±0,4 | 636 | 118,7±0,41 | 470 | 123,0±0,31 | 615 | +8,0\* |
| ДАД | 71,0±0,3 | 623 | 75,0±0,30 | 470 | 76,0±0,17 | 615 | +5,0\* |

Примечание: здесь и далее М – среднее значения показателя,m – статистическая ошибка средней,

**±∆ -** показатель разности, \* - различия достоверны для р<0,05.

Статистически достоверно снизились показатели ДПК (на 25,9%) и возросли гемодинамические параметры: САД и ДАД на 7,0%, ЧСС на 4,4%. Снижение значений ДТ, МТ, ОГК и ЖЕЛ не подтвердилось статистическими расчетами.

Таблица 2

Динамика показателей физического развития девушек, обследованных в 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| показатели | 1987/1988 гг. | | 2004/2006 гг. | | 2016/2018 гг. | | 1987/1988 гг. –  2016/2018 гг. |
| М±m | № | М±m | № | М ±m | № | ±∆ |
| ДТ | 163,9±0,2 | 694 | 164,8±0,16 | 610 | 165,4±0,18 | 735 | +1,5\* |
| МТ | 60,1±0,3 | 691 | 57,0±0,21 | 610 | 61,4±0,31 | 735 | +1,3\* |
| ОГК | 83,0±0,9 | 693 | 83,1±0,19 | 610 | 84,9±0,24 | 735 | +1,9\* |
| ЖЕЛ | 2,97±0,02 | 693 | 2,65±0,01 | 610 | 3,0±0,01 | 735 | +0,03 |
| ДПК | 28,0±0,2 | 683 | 22,1±0,14 | 610 | 21,8±0,15 | 735 | -6,2\* |
| ЧСС | 77,0±0,3 | 683 | 77,8±0,34 | 610 | 79,1±0,24 | 735 | +2,1\* |
| САД | 109,0±0,3 | 679 | 114,1±0,22 | 610 | 115,1±0,26 | 735 | +6,1\* |
| ДАД | 67,0±0,3 | 679 | 75,3±0,17 | 610 | 74,2±0,18 | 735 | +7,2\* |

У девушек отмечено возрастание всех показателей физического развития, кроме ДПК, значения которой снизились на 22,1% по сравнению с девушками 90-х годов прошлого столетия (табл.2).

Наиболее объективно охарактеризовать распреде­ления индивидуальных показателей физического развития в сжатом виде позволяет центильный метод. Центильные шкалы показывают границы изучаемого признака, в них указываются максимальные и минимальные значе­ния каждого параметра. Диапазон колебаний признака разделен на 8 центильных интервалов. Использование в практике таких таблиц просто и удобно. Каждый признак находится в конкретном интервале центильной шкалы, имеющего определенное наименование как оценка соответствующей величины показателя [1,3,4].

У юношей центильные шкалы показателей ДТ, МТ, ОГК и особенно ДПК имеют левосторонне смещение по сравнению с таковыми наблюдений 1987-1988 гг. Это подтверждает снижение средних значений этих показателей за исследуемый период (табл.3).

Таблица 3

Сравнительная характеристика центильных шкал показателей физического развития юношей, обследованных в 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели,  периоды  обследования | | Перцентили (центильные интервалы) | | | | | | | min - max | σ |
| Р3  (2 ц.и.) | Р10  (3 ц.и.) | Р25  (4 ц.и.) | Р50  (5 ц.и.) | Р75  (6 ц.и.) | Р90  (7 ц.и.) | Р97  (8 ц.и.) |
| ДТ | 1987-1988 | 164 | 169 | 173 | 177 | 181 | 185 | 188 | 158-200 | 6,30 |
| 2004-2006 | 162 | 168 | 172 | 176 | 181 | 184 | 188,5 | 154-197 | 6,71 |
| 2016-2018 | 162 | 166 | 172 | 176 | 180 | 183 | 186 | 154-190 | 6,44 |
| МТ | 1987-1988 | 56,6 | 60,4 | 65 | 70,3 | 76,2 | 82 | 88,9 | 48-104 | 8,60 |
| 2004-2006 | 51,3 | 56,9 | 60 | 66,5 | 72 | 78 | 86 | 40-105 | 9,09 |
| 2016-2018 | 51 | 55 | 61 | 70 | 79 | 90 | 95 | 50-109 | 12,2 |
| ОГК | 1987-1988 | 83 | 86 | 89 | 93 | 96 | 100 | 104 | 78-114 | 5,49 |
| 2004-2006 | 76 | 82 | 86 | 91 | 96 | 100 | 106 | 62-117 | 7,50 |
| 2016-2018 | 77 | 80 | 85 | 92 | 98 | 105 | 117 | 70-120 | 9,54 |
| ЖЕЛ | 1987-1988 | 2,8 | 3,2 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,2 | 5,6 | 2,2-6,4 | 0,759 |
| 2004-2006 | 2,6 | 3 | 3,4 | 3,9 | 4,3 | 4,6 | 5,5 | 1,5-6,7 | 0,69 |
| 2016-2018 | 2,9 | 3,1 | 3,6 | 4,0 | 4,5 | 5,1 | 5,5 | 2,5-5,8 | 0,69 |
| ДПК | 1987-1988 | 35 | 40 | 45 | 50 | 57 | 62 | 68 | 25-79 | 8,70 |
| 2004-2006 | 24 | 34 | 38 | 41 | 46 | 50 | 56 | 15-64 | 7,40 |
| 2016-2018 | 20 | 22 | 30 | 40 | 47 | 55 | 58 | 14-61 | 11,46 |
| ЧСС | 1987-1988 | 61 | 64 | 71 | 74 | 78 | 85 | 90 | 60-104 | 7,42 |
| 2004-2006 | 60 | 68 | 72 | 76 | 80 | 86 | 91 | 48-108 | 8,31 |
| 2016-2018 | 65 | 68 | 70 | 77,5 | 83 | 88 | 95 | 51-111 | 9,53 |
| САД | 1987-1988 | 97 | 105 | 108 | 116 | 119 | 127 | 137 | 90-160 | 9,52 |
| 2004-2006 | 100 | 110 | 115 | 120 | 123 | 130 | 134 | 92-155 | 9,12 |
| 2016-2018 | 103 | 110 | 118 | 124,5 | 128 | 133 | 138 | 88-161 | 10,96 |
| ДАД | 1987-1988 | 57 | 59 | 67 | 70 | 78 | 79 | 81 | 50-100 | 7,28 |
| 2004-2006 | 60 | 70 | 72 | 75 | 80 | 82 | 85 | 53-97 | 6,17 |
| 2016-2018 | 65 | 70 | 72 | 77 | 80 | 81 | 84 | 50-102 | 8,12 |

Показатели МТ и ОГК в 6-8 центильных интервалах увеличили диапазон значений, что свидетельствует о повышении распространенности юношей с высокой МТ и широкой грудной клеткой. Увеличение значений σ также свидетельствует о возрастании вариабельности этих параметров, т.е. о расширении разнообразия форм физического развития среди юношей.

У девушек по большинству показателей центильные шкалы имеют правосторонне смещение, кроме физиометрических параметров ДПК и ЖЕЛ, которые указывают на снижение функциональных резервов дыхательной и особенно мышечной силы рук современных студенток по сравнению с девушками 90-х годов прошлого столетия (табл.4).

Таблица 4

Сравнительная характеристика центильных шкал показателей физического развития девушек, обследованных в 1987/1988 – 2004/2006 – 2016/2018 гг.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели, периоды обследования | | Перцентили (центильные интервалы) | | | | | | |  |  |
| Р3  (2 ц.и.) | Р10  (3 ц.и.) | Р25  (4 ц.и.) | Р50  (5 ц.и.) | Р75  (6 ц.и.) | Р90  (7 ц.и.) | Р97  (8 ц.и.) | min - max | σ |
| ДТ | 1987-1988 | 154 | 157 | 160 | 164 | 167 | 171 | 174 | 150-180 | 5,22 |
| 2004-2006 | 154 | 157 | 161 | 165 | 168,5 | 172 | 178 | 141-186 | 6,13 |
| 2016-2018 | 155 | 158 | 161 | 165 | 169 | 173 | 178 | 150-188 | 6,05 |
| МТ | 1987-1988 | 47,4 | 50,9 | 54,7 | 59,6 | 64,3 | 69,8 | 78,6 | 36-92 | 7,90 |
| 2004-2006 | 44,5 | 47,2 | 51,5 | 56 | 62 | 67,2 | 74 | 41-105 | 8,18 |
| 2016-2018 | 45 | 50 | 53 | 59 | 65 | 74 | 88 | 40-109 | 10,45 |
| ОГК | 1987-1988 | 75 | 77 | 79 | 82 | 86 | 89 | 94 | 70-108 | 4,90 |
| 2004-2006 | 71 | 74 | 77 | 82 | 89 | 93 | 97 | 65-118 | 7,59 |
| 2016-2018 | 72 | 75 | 80 | 85 | 90 | 94 | 102 | 67-118 | 8,03 |
| ЖЕЛ | 1987-1988 | 2,1 | 2,3 | 2,6 | 3,0 | 3,3 | 3,6 | 4,0 | 1,4-4,8 | 0,497 |
| 2004-2006 | 1,9 | 2,1 | 2,3 | 2,6 | 2,9 | 3,3 | 3,8 | 1,6-5,0 | 0,51 |
| 2016-2018 | 2,3 | 2,5 | 2,8 | 3,0 | 3,2 | 3,4 | 3,7 | 2-4,8 | 0,39 |
| ДПК | 1987-1988 | 19 | 21 | 24 | 28 | 31 | 35 | 38 | 10-44 | 5.10 |
| 2004-2006 | 12 | 17 | 20 | 21 | 24 | 29 | 34 | 11-46 | 5,19 |
| 2016-2018 | 14 | 15 | 19 | 22 | 25 | 29 | 33 | 18-47 | 5,11 |
| ЧСС | 1987-1988 | 63 | 67 | 73 | 76 | 82 | 88 | 98 | 60-116 | 8,20 |
| 2004-2006 | 60 | 66 | 72 | 77 | 80 | 87 | 95 | 54-109 | 8,86 |
| 2016-2018 | 64 | 67 | 71 | 79 | 88 | 96 | 104 | 54-118 | 10,2 |
| САД | 1987-1988 | 94 | 97 | 104 | 108 | 116 | 119 | 126 | 90-140 | 8,90 |
| 2004-2006 | 96 | 100 | 110 | 112 | 120 | 125 | 130 | 90-140 | 8,32 |
| 2016-2018 | 98 | 100 | 109 | 115 | 120 | 125 | 131 | 89-143 | 9,92 |
| ДАД | 1987-1988 | 56 | 58 | 60 | 67 | 70 | 77 | 80 | 46-86 | 6,70 |
| 2004-2006 | 65 | 70 | 73 | 75 | 80 | 83 | 90 | 62-95 | 7,83 |
| 2016-2018 | 60 | 65 | 70 | 75 | 78 | 81 | 83 | 49-95 | 8,17 |

Как у юношей, так и у девушек, значения медиан САД, ДАД, ЧСС за период наблюдения 1987-2018 гг. возрастают, а диапазон min – max этих параметров расширяется, также увеличивается σ, что свидетельствует о вариативности гемодинамического статуса у современных юношей и девушек.

Выводы.

Сравнительный анализ показателей физического развития, выявил значительные изменения, произошедшие за период наблюдений с 1987-2018 гг. У юношей и девушек произошло снижение показателей ЖЕЛ и особенно значимо ДПК. За 30-летний период возросли значения САД, ДАД и ЧСС. Изменения морфологического статуса в большей степени отразились на девушках, у которых отмечено увеличение параметров ДТ, МТ и ОГК. У юношей, наоборот, выявлено их снижение, но на уровне тенденции.

За исследуемый период увеличилось разнообразие форм физического развития современных студентов, на что указывает расширение диапазона min – max исследуемых параметров, а также возрастание значений σ к настоящему времени.

**Заключение.** Учитывая важное значение уровня физического развития для состояния здоровья, для молодежи необходимо формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Физическое развитие студентов г.Горький / Н.А.Матвеева, А.А.Бородинова, А.И.Квасова, Л.В.Шулындина // Образ жизни и здоровье студентов: сборник научных трудов. Горький, 1990. С.69-75.

2. Постановление Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об обще­российской системе мониторинга состояния физического здоро­вья населения, физического развития детей, подростков и моло­дежи». М., 2001.

3. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 174 с.

4. Михайлова С.В. Особенности морфофункционального развития сельских школьников в современных условиях: автореферат дис. … кандидата биологических наук : 03.03.01 / н. (Приволж.) федер. ун-т. Казань, 2014

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN THE NIZHNY NOVGOROD REGION AT THE STAGES OF OBSERVATIONS 1987/1988 - 2004/2006 - 2016/2018  
  
*Antonov A., Losev A., Makhonin M., Mikhailova S.,  
Polyakova, T., Poluyanova O., Pyatkin, E., Sidorova, T., Syemova, S.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch*

Annotation. The article presents a comparative description of the physical development indicators of students of the Nizhny Novgorod region, obtained from surveys in 1987/1988 - 2004/2006 - 2016/2018. During the study period, there was a decrease in functional parameters, while the values of hemodynamic parameters increased. Changes in the morphological status were more reflected in the girls by an increase in the total body indices. During the study period, a variety of forms of physical development of modern students increased, as indicated by the expansion of the range of extreme options of the parameters studied, as well as the increase in the standard deviation values by now.

*Keywords:* students, physical development, morphological and functional indicators, centile method

## ЗНАЧИМОСТЬ И ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА *В.В. Бажанов, А.И. Малахова, П.А. Сульдин Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье обосновывается значимость бега и других легкоатлетических упражнений для обеспечения необходимого уровня двигательной активности человека. Приводятся конкретные факты, аргументирующие преимущество бега и легкой атлетики как вида спорта для системы физического воспитания, активного времяпровождения, а также при выборе спортивной секции. Делается вывод о том, что разносторонняя физическая подготовка посредством легкоатлетических упражнений особенно необходима в юном возрасте.

*Ключевые слова:* бег, легкая атлетика, легкоатлетические упражнения, физиологические функции, функциональные возможности, польза для здоровья, влияние на организм.

Важной проблемой нынешнего столетия является недостаточная двигательная активность у многих людей – это характерная черта нашего времени. Развитие личного и общественного транспорта, новых технологий, а также ускоренные темпы общественной жизни привели к тому, что большая часть населения не получает необходимого объема физических нагрузок. В результате немало людей подвержены гиподинамии, следствием которой являются множество негативных факторов для жизни человека, в том числе быстро наступающее утомление, низкая физическая и умственная работоспособность, такие проблемы со здоровьем, как нарушение пищеварения, обмена веществ, болезни сердца и сосудов и др. [5], [8].

В связи с этим крайне важно уделять достаточно внимания двигательной активности как в системе физического воспитания, так и при свободном времяпровождении, в том числе при занятиях в различных кружках и спортивных секциях.

Как известно, современная система физического воспитания базируется на легкой атлетике, в основу которой входит бег, а также другие легкоатлетические упражнения. Главенствующее значение этого вида спорта в системе физического воспитания подтверждено различными исследованиями, а также многовековым опытом, в чем не может быть сомнений. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы различных видов спорта, являются одной из основных частей всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1]. Кроме того, сама по себе легкая атлетика как вид спорта была и остаётся одним из самых популярных и массовых.

Почему же именно легкая атлетика носит почетное звание «королевы спорта» и почему на нее на одну из первых следует обращать внимание в системе физического воспитания, а также при поиске занятий для активного времяпровождения и при выборе спортивной секции?

Изучая данный вопрос, можно выделить следующие **факты в пользу бега и легкой атлетики** как вида спорта: доступность занятий; развиваются физические качества; укрепляется сердечно-сосудистая система; бег – прекрасное средство улучшения настроения и борьбы со стрессами; нормализуется опорно-двигательный аппарат; наилучшим образом воздействует на дыхательную систему; бег – залог красоты и привлекательной фигуры; бег благотворно влияет на умственную активность и деятельность центральной нервной системы в целом; приходит в норму пищеварительная система; воспитываются личностные качества; улучшается состояние здоровья и укрепляется иммунитет; бег способен принести разнообразие в жизнь

***Доступность занятий.*** Бег вместе со многими легкоатлетическими упражнениями являются доступными для всех, поскольку для них не требуется покупать специальную экипировку или инвентарь. Заниматься можно в любом возрасте и при любом уровне физической подготовленности [2], [9].

***Развиваются физические качества.*** Различные легкоатлетические упражнения позволяют эффективно совершенствовать все физические качества, начиная от силы и заканчивая ловкостью. Особенно сильное влияние занятия легкой атлетикой оказывают на развитие быстроты и выносливости, также они позволяют приобрести широкий круг жизненно важных двигательных умений и навыков [6], [9]. Это важно не только для повседневной жизни, но и при освоении других видов спорта, так как практически ни один из них не обходится без бега как средства тренировки [1].

***Укрепляется сердечно-сосудистая система.*** Сердце становится сильнее, увеличивается его ударный объём (УО) и минутный объем кровообращения (МОК), стенки кровеносных сосудов становятся более прочными, а общее количество капилляров увеличивается. Увеличивается также количество эритроцитов и гемоглобина в крови. В результате улучшается кровообращение и повышается приток питательных веществ ко всему организму. У спортсменов благодаря экономичности работы сердечной мышцы частота сердечных сокращений (ЧСС) меньше, чем у нетренирующихся [4], [5], [7].

***Бег – прекрасное средство улучшения настроения и борьбы со стрессами.*** Умеренные физические нагрузки при занятиях бегом увеличивают концентрацию в организме эндорфинов или «гормонов счастья», вызывающих состояние легкой эйфории и подъема настроения, при этом депрессивные чувства проходят. Многообразие легкоатлетических упражнений позволит избежать монотонности, а после легкой тренировки можно даже чувствовать прилив сил и энергии. Вместе с этим проходит бессонница, сон становится крепче [2], [4].

***Увеличивается прочность опорно-двигательного аппарата.*** Регулярные беговые нагрузки и сопутствующие им упражнения укрепляют практически все мышцы и мышечные группы**,** приводят к увеличению плотности соединительных тканей. В результате возрастает сила и тонус мышц, а также прочность костей, связок, сухожилий и суставов, что положительно сказывается на всем опорно-двигательном аппарате [5]. В отличие от многих видов спорта, относительная простота и естественный характер локомоций во время бега связаны с гораздо более низкой вероятностью получения травм [3].

***Наилучшим образом воздействует на дыхательную систему.*** Укрепляется участвующие в дыхании мышцы (диафрагма, наружные и внутренние межреберные мышцы и др.), увеличиваются глубина дыхания, легочная вентиляция, газообмен в альвеолах и тканях, количество митохондрий в клетках, что позволяет организму использовать большее количество кислорода. У спортсменов такие показатели как дыхательный объем (ДО), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальное потребление кислорода (МПК) больше, а частота дыхания (ЧД) меньше, чем у нетренирующихся [5], [7].

***Бег – залог красоты и привлекательной фигуры.*** Благодаря регулярным занятиям легкоатлетическими упражнениями исчезают излишние жировые отложения, фигура становится подтянутой, кожа – красивой и упругой, а мышцы – рельефными.

***Бег благотворно влияет на умственную активность и деятельность центральной нервной системы в целом.*** Во время активных тренировок происходит значительная активизация нейронов, в том числе и головного мозга. Благодаря этому улучшается внимание, память, сообразительность и творческие способности [9]. Кроме того, оптимальные тренировочные нагрузки способствуют нормализации процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе [5].

***Приходит в норму пищеварительная система.*** Беговые тренировки поддерживают здоровый аппетит, улучшают перистальтику кишечника, а также нормализуют и стимулируют работу всех органов пищеварения, поскольку организм нуждается в большем количестве питательных веществ. Кроме того, занятия спортом обычно сопряжены со здоровым и сбалансированным питанием.

***Воспитываются личностные качества.*** Спорт, прежде всего, учит побеждать лень, а также развивает такие личностные качества как целеустремлённость, сила воли, ответственность, самостоятельность, самоконтроль и др. Для спортсменов характерна более высокая уверенность в себе и самооценка, умение планировать и выполнять поставленные задачи [8], [9].

***Улучшается состояние здоровья и укрепляется иммунитет.*** Физические нагрузки при беге активизируют метаболизм, стимулируют выведение продуктов распада, токсинов и ненужных веществ из организма, способствуя его очищению, нормализуют деятельность всех органов и систем, а также повышают диапазон приспособительных реакций, что в целом положительно сказывается на здоровье и долголетии. Благодаря повышению активности лейкоцитов возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Бег на свежем воздухе приводит и к закаливанию организма [4], [5]. Осознанный выбор в пользу спорта позволяет также отказаться от различных вредных привычек.

***Бег способен принести разнообразие в жизнь.*** Спорт дает возможность участвовать в различных соревнованиях и спортивных мероприятиях, а это добавляет новые краски в повседневность, новые яркие эмоции, новых друзей и знакомых, новое общение, позволит побывать в других городах и даже странах [2], [4].

В заключение можно утверждать, что занятия бегом и таким видом спорта, как легкая атлетика, способны оказывать весьма разностороннее влияние на человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных умений и навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте, что следует учитывать в системе физического воспитания, а также при поиске занятий для активного времяпровождения и при выборе спортивной секции. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. С высокой долей вероятности можно говорить, что, начав заниматься легкой атлетикой даже по вынужденным причинам, постепенно вы сможете полюбить этот вид спорта.

Список литературы

1. Восковский С.А. Кроссовый бег, как альтернатива нормативу "бег на лыжах" при сдаче комплекса ГТО // Научный журнал Дискурс. 2017. № 6 (8). С. 6-11.
2. Гаянова А.В., Шаймарданова Л.Ш. Бег – как метод оздоровления студентов // [NovaInfo.Ru](https://elibrary.ru/contents.asp?id=34484946), 2017. Т. 2. № 67. С. 244-247.
3. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. — 672 с.
4. Кораблина Л.Е. Хорошего старта! // Жизнь университета: газета российского государственного аграрного заочного университета, 2017. № 8 (69). – C. 6.
5. Кретова И.Г., Беляева О.В. Физическая культура: практикум. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2014. – 76 с.
6. Мудров М.Ю. Биомеханика: учебно-методический комплекс для студентов специальности «Физическая культура». – Новополоцк: ПГУ, 2010. – 184 с.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. – Спорт: Москва, 2017. — 840 с.
8. Тихомиров Г.А., Шигаева М.И. Спорт как социокультурный фактор модернизации российского общества // Научный журнал КубГАУ, 2014. №100 (06). – C. 1-10.
9. Холодова Г.Б., Михеева Т.М. Оздоровительный бег как средство повышения работоспособности студента // Вестник Оренбургского государственного университета, 2013. № 12 (161). С. 83-87.

THE SIGNIFICANCE AND BENEFITS OF PRACTICING ATHLETICS FOR THE LIFE OF MODERN PERSON  
  
*V. Bazhanov, A. Malahova, P. Suldin  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article substantiates the significance of running and other athletics exercises to ensure the necessary level of human motor activity. Concrete facts arguing the advantage of running and athletics as a sport for the system of physical education, active pastime, as well as for choosing a sports section are presented. It is concluded that multi-faceted physical training through athletics exercises is especially necessary at a young age.

*Keywords:* running, athletics, athletic exercises, physiological functions, functionality, health benefits, impact on the body.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ *А.А. Бугрова, В.А.Балчугов Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Институт реабилитации и здоровья человека*

Проведена оценка влияния различных видов тренирующих воздействий оздоровительного характера на параметры компонентного состава тела у студентов специальной «А» медицинской группы с помощью биоимпендансного анализа.

*Ключевые слова*: здоровье, специальная медицинская группа, биоимпендансный анализ, тренирущие воздействия, скелетно-мышечная масса, доля жировой массы.

Не смотря на увеличение внимания к здоровью студенческой молодежи, существенных изменений в данной области не происходит. Наоборот, при анализе литературных источников за последнее десятилетие выясняется, что сохраняется тенденция ухудшения состояния здоровья учащихся высших учебных заведений. В связи с этим актуальным является изменение программ физического воспитания в системе высшего профессионального образования, с учетом особенностей здоровья современных студентов и развитием оздоровительной направленности этих программ [1].

Особого внимания заслуживают студенты, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье, отнесенные к специальной «А» медицинской группе. Организация и методика физического воспитания для таких студентов должна иметь свои особенности [1]. При построении оздоровительных тренировок у данной группы, должны учитываться индивидуальные особенности занимающихся, требуется внедрения современных форм контроля за изменениями, происходящими в организме индивида. Одним из современных методов, позволяющим судить о пластическоv и энергетическом обменах организма, соотношения костной, жировой, мышечной массы и количества жидкости в организме и динамике выявленных нарушений является биоимпедансный анализ.

**Цель исследования:** на основе применения биоимпедансного анализа проанализировать влияние различных видов тренирующих воздействий оздоровительного характера на параметры компонентного состава тела у студентов специальной «А» медицинской группы.

В исследовании приняли участие 32 студентки в возрасте 21 – 23 лет, обучающихся на 2 и 3 курсе вуза. По состоянию здоровья они были отнесены к специальной «А» медицинской группе для занятий физической культурой. Для оценки эффективности из числа обследуемых студентов были сформированы 2 подгруппы: основная (17 человек), занимавшаяся оздоровительной физической культурой и контрольная (15 человек), занимавшаяся в основной группе по программе общефизической подготовки. Оценка эффективности программ проводилась в течение учебного года.

Использовались методы исследования:

В качестве метода исследования использовался биоимпедансный анализ с помощью анализатора АВС-02 «Медасс». Рассматривались следующие параметры компонентного состава тела: масса тела, жировая масса тела, процентное содержание жира в теле, общая вода организма, активная клеточная масса, скелетно-мышечная масса, фазовый угол, основной обмен [2,3].

Оздоровительная тренировка включала в себя теоретический раздел, в рамках которого студенты получали информацию об основах двигательной активности, биологически обоснованной физической тренировке, принципах построения кондиционной (оздоровительной) с акцентом на свой организм, знакомились с основами диагностики и самодиагностики уровня здоровья. По программе самодиагностики каждая студентка с помощью специально подобранных методик (как инструментальных, так и анкетных) оценивала состояние своего организма. Выявленные в ходе самодиагностики отклонения способствовали формированию у обучающихся устойчивой мотивации к практическим занятиям [1].

Организационно каждое оздоровительное занятие состояло из трех блоков:

- упражнений аэробного характера с частотой сердечных сокращений 100 – 120 ударов в минуту, которые тренировали выносливость, способствовали уменьшению степени гиподинамии, повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы;

- силовых упражнений с небольшой нагрузкой;

- гимнастических упражнений.

Проводя анализ данных биоимпендансметрии перед началом занятий отмечалось, что практически все показатели у студенток основной группы достоверно отличались от показателей контрольной группы: по жировой массе тела, активной клеточной и скелетно-мышечной массе, общей воде организма и величине фазового угла [2,3].

В динамике наблюдения у студентов основной группы отмечено увеличение скелетно-мышечной массы, при уменьшении доли жировой массы в организме и данные показатели приблизились к показателям студенток контрольной группы, занимающихся по основной программе. Кроме того, произошло увеличение показателя фазового угла и активной клеточной массы. Динамика вышеназванных параметров позволяет достаточно точно судить о степени эффективности хода процесса оздоровительного характера.

Изучение заболеваемости у обследуемых студентов показало в основной группе достоверно более низкую частоту обострений хронических заболеваний (8%), по сравнению с предыдущим годом (35%).

Таким образом, в ходе проведенного исследования:

- была обоснована и апробирована программа физического воспитания для занятий студентов специальной «А» медицинской группы;

- показано, данные биоимпедансного анализа достоверно отражают физическую подготовленность и могут свидетельствовать об эффективности построения тренировочного процесса оздоровительного характера;

- мониторинг состава тела позволяет оценить не только состояние здоровья занимающихся, но и их физическую подготовленность, что позволяет контролировать результаты оздоровительной физкультуры.

Список литературы

1. Иванова Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов: Учебно-методическое пособие. – М.: 2012. – 81
2. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. — М. : Наука, 2009. — 392 c.
3. Мартиросов, Э. Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. — М.: Физическая культура, 2010. — 119 с

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP  
  
*A. Bugrova, V. Balchugov  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod  
Institute of rehabilitation and human health*

Abstract. The assessment of the influence of different types of training effects of health-improving character on the parameters of the component composition of the body of students of special" A " medical group with the help of bioimpendance analysis.

*Keywords:* health, special medical group, bioim-pendency analysis treniruet impact of skeletal-muscle mass, to La in body fat.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ *Е.А. Курилкина Кемеровский Государственный Университет*

Статья посвящена отношению студентов к физической культуре и здоровому образу жизни. Проведённый опрос позволил выявить недостаточность возможностей социального воздействия на студентов.

*Ключевые слова***:** физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, значение физической культуры, влияние физической культуры.

«В условиях отличительно изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, такие как физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно - в этом отношении не устарела пословица - «В здоровом теле - здоровый дух»». Однако появились такие проблемы как малоподвижный образ жизни . Особенно актуальна эта проблема для всех студентов , так как в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромная учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физического и психического состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения . Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития.

Актуальные проблемы появляются из современного общества где главное место отводится всем направлениям кроме «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что подрастающие поколение часто не имеет возможности повысить уровень физической культуры.

Существует точка зрения в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды здорового образа жизни порождает всё большее распространение таких вредных привычек как никотиновая зависимость алкоголизм наркомания - преимущественно в молодёжной среде.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. К последним относится рассмотрение значения и роли физической культуры с позиций социальной и профессиональной ориентации оценка физической культуры в профессиональной деятельности. Но, немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят как правило под наблюдением опытные тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

Предмет физическая культура, который преподается в учебных заведениях формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье физической подготовленности и физическом совершенстве.

Занятия физической культурой - это прежде всего профилактика.

В процессе выполнения упражнений повышается работоспособность. Об этом доказывает возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать но при этом меньше устает. Отдых и прежде всего сон используется организмом полностью.

Профессиональная деятельность студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе - таков эффект физической культуры.

Для того чтобы начать заниматься спортом ,нужно мысленно подумать для чего она нужна и какая у неё роль в жизни человека.

«Спорт и физическая культура - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая помогает раскрыть свой талант» Чтобы жизнь была насыщенной и долгой, требуется больше заниматься физической активностью.

Список литературы

1. Манжелей И.В. Модели физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 100-106.
2. Загревская А.И. Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 28-30.
3. Ильинич М.В.// Физическая культура студентов. - М.,2002
4. Маркова В. //Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.

PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION IN THE LIVES OF STUDENTS  
  
*Е. Кurilkina  
Kemerovo state University*

Abstract:The article is devoted to the stage of the attitude of the internal management students to the physical commercial culture of a distinctive and healthy informational image of economic life. The survey conducted by the whole allowed the economic to reveal the system's lack of retail procurement opportunities and social factors that affect the associated students.

*Keywords:* physical culture, healthy lifestyle, students, the value of physical culture, the influence of physical culture.

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА СТУДЕНТОВ *С.В. Михайлова Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского, Арзамасский филиал г.Арзамас*

Сравнительный анализ компонентного состава тела студентов с различным уровнем двигательной активности выявил статистически идеальное сочетание показателей компонент тела юношей и девушек, постоянно занимающихся спортом. С целью популяризации двигательной активности необходимо формировать культуру занятий физическими упражнениями и другими средствами физической культуры, спорта, туризма, способствующими совершенствованию психофизической подготовки, сохранению и укреплению здоровья юношей и девушек.

*Ключевые слова:* компонентный состав тела, биоимпедансный анализ, студенты, двигательная активность

Проведение исследований компонентного состава тела обусловлено тем, что в процессе роста и развития, изменения обмена веществ, влияния факторов окружающей среды и образа жизни происходят изменения соотношения активных составляющих тела, отражающих воздействие этих процессов. Мониторинг показателей состава тела помогает контролировать состояние липидного, белкового и водного обмена организма, является важным инструментом при коррекции избыточной массы тела. В ходе исследований выявлена корреляция биоимпедансметрии с показателями физической работоспособности человека и степени его адаптации к среде обитания [1,2].

Исследователями здоровья студентов отмечается низкая физическая активность почти у 76% студентов, избыточный вес имеют 15-20% молодежи. Также выявляют низкий уровень физической подготовленности у 30-60% студентов. Причинами такой проблемы называют недостаточное материально-техническое обеспечение процесса физического воспитания и недостаток учебного времени, регламентируемый на физическое совершенствование юношей и девушек. У студентов с низким уровнем физической подготовленности отсутствует мотивация или выявляется негативное отношение к физической культуре, процессу физического воспитания, и особенно к нагрузочным воздействиям [3].

Молодежь, приобщенная к спорту, наоборот, имеет высокие показатели физической подготовленности. Предназначение студенческого спорта - культивация спорта в высших учебных заведениях, где организуются для этой цели группы спортивного совершенствования (спортивные секции) по разным направлениям спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, лыжные гонки, армспорт, мини-футбол, плавание. Занятия в группах спортивного совершенствования в период обучения в вузе являются самым мощным средством воспитания личности и физических качеств студенческой молодежи [4].

**Цель исследования** – проведение сравнительного анализа биоимпеансных показателей студентов с различным уровнем двигательной активности.

**Материалы и методы**. Для проведения сравнительного анализа использовали данные обследований 598 студентов 17-25 лет, полученные в ходе профилактических медицинских осмотров на базе Центра здоровья для детей (17 лет) и на базе Центра здоровья для взрослых (18-25 лет), организованных при выполнении кафедральной научно-исследовательской темы «Теоретические и практические аспекты формирования основ ЗОЖ студентов в условиях интенсификации учебного процесса» и в рамках научно-методического сотрудничества по темам: «Исследование состояния здоровья учащихся школ г.Арзамаса в условиях современного образовательного процесса» и «Исследование физиологического статуса и профилактика нарушений состояния здоровья и студенческой молодежи в условиях современного образовательного процесса», а также темы инициативной НИР «Исследование влияния двигательной активности на физиологические закономерности формирования физического здоровья студентов», реализуемой совместно с Институтом биологии и биомедицины ННГУ [5].

В обследованиях применялся биоимпедансный анализатор состава тела «Диамант», с помощью которого измерялись стандартные показатели: абсолютное и процентное содержание жировой массы тела (ЖМТ), активной клеточной массы (АКМ), общей воды в организме (ОВО), основного обмена и др., также в ходе исследования определяли массу тела (МТ), длину тела (ДТ), ВМI (Body Mass Index - ВМI=МТ/ДТ2) и др. [2,6].

Полученные результаты распределили на четыре группы, в которых студенты отличались уровнем двигательной активности:

1 – студенты, постоянно занимающиеся спортом (легкой атлетикой, волейболом, плаванием, армспортом, фитнесом) – 96 юношей и 86 девушек;

2 – студенты, занимающиеся физической культурой в процессе обучения в вузе и периодически спортом или активными видами отдыха – 82 юноши и 91 девушек.

3 – студенты, занимающиеся физической культурой только в процессе обучения в вузе – 85 юношей и 86 девушек;

4 – студенты, занимающиеся в специальных медицинских группах (СМГ, освобожденные от занятий физической культурой) - 28 юношей и 44 девушки.

Исследование выполнено при информированном согласии студентов, с учетом методики исследования состава тела, с соблюдением четких критериев исключения, а именно: наличие на момент обследования острых или обострения хронических заболеваний, беременности, отказ от обследования.

По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка проводилась с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00» и «Version 4.03 Primer of Biostatistics». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, методы оценки значимости результатов [7].

Результаты исследования.

Используя данные, полученные в ходе профилактических медицинских осмотров, провели сравнительный анализ показателей биоимпедансметрии у студентов с различным уровнем двигательной активности (табл.1; табл.2).

Таблица 1

Показатели биоимпедансметрии юношей

с различным уровнем двигательной активности, (М ±m)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Показатели биоимпедансметрии юношей | | | |  |
| 1 (96чел) | 2 (82чел) | 3 (85чел) | 4 (28чел) | статистика |
| ДТ, см | 176,0±0,74 | 176,4±0,80 | 175,2±0,78 | 176,7±1,37 | F=0,51 Df=3 P=0,6740 |
| МТ, кг | 69,6±1,26 | 74,7±1,37 | 71,6±1,34 | 82,9±2,34 | F=9,22 Df=3 P=0,0000 |
| BMI, кг/м2 | 22,4±0,37 | 23,9±0,41 | 23,3±0,39 | 26,5±0,70 | F=9,29 Df=3 P=0,0000 |
| ЖМТ,% | 21,0±0,62 | 24,8±0,68 | 23,7±0,66 | 28,5±1,16 | F=12,81 Df=3 P=0,0000 |
| АКМ,% | 52,7±0,38 | 50,8±0,42 | 51,2±0,36 | 48,8±0,72 | F=8,97 Df=3 P=0,0000 |
| ОВ,% | 57,6±0,44 | 55,0±0,49 | 55,7±0,48 | 52,3±0,84 | F=12,08 Df=3 P=0,0000 |
| ОО, ккал | 1253,6±69,9 | 1298,3±75,7 | 1755,5±74,3 | 1739,0±129,5 | F=11,24 Df=3 P=0,0000 |

ПРИМЕЧАНИЕ: 1 – юноши, постоянно занимающиеся спортом; 2 – юноши, занимающиеся физической культурой в процессе обучения в вузе и периодически спортом или активными видами отдыха; 3 – юноши, занимающиеся физической культурой только в процессе обучения в вузе; 4 – юноши, занимающиеся в специальных медицинских группах (освобожденные от занятий физической культурой)

Как среди юношей, так и среди девушек, выявлены достоверные различия по показателям МТ, ВМI и компонент состава тела в группах студентов, отличающихся уровнем двигательной активности. Студенты, занимающиеся спортом, имеют оптимальные показатели состава тела: у них ниже значения ЖМТ%, МТ, ВМI, основного обмена и выше показатели АКМ% и ОВО%.

Таблица 2

Показатели биоимпедансметрии девушек

с различным уровнем двигательной активности, (М ±m)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Показатели биоимпедансметрии девушек | | | | Статистика |
| 1 (86чел) | 2 (91чел) | 3 (86чел) | 4 (44чел) |
| ДТ, см | 165,6±0,64 | 164,8±0,61 | 164,5±0,60 | 165,7±0,86 | F=0,68 Df=3 P=0,5630 |
| МТ, кг | 57,1±1,33 | 61,6±1,29 | 59,8±1,32 | 66,4±1,85 | F=5,99 Df=3 P=0,0006 |
| BMI, кг/м2 | 20,8±0,44 | 22,6±0,42 | 22,0±0,43 | 24,0±0,60 | F=6,65 Df=3 P=0,0002 |
| ЖМТ,% | 26,6±0,56 | 31,9±0,55 | 29,3±0,56 | 31,4±0,79 | F=17,33 Df=3 P=0,0000 |
| АКМ,% | 48,5±0,32 | 46,4±0,45 | 47,3±0,31 | 45,4±0,45 | F=12,53 Df=3 P=0,0000 |
| ОВ,% | 53,5±0,41 | 49,8±0,40 | 51,8±0,41 | 50,2±0,59 | F=15,52 Df=3 P=0,0000 |
| ОО, ккал | 1211,5±37,6 | 1360,41±36,6 | 12442,5±37,7 | 1507,2±52,6 | F=9,41 Df=3 P=0,0000 |

ПРИМЕЧАНИЕ: 1 – девушки, постоянно занимающиеся спортом; 2 – девушки, занимающиеся физической культурой в процессе обучения в вузе и периодически спортом или активными видами отдыха; 3 – девушки, занимающиеся физической культурой только в процессе обучения в вузе; 4 – девушки, занимающиеся в специальных медицинских группах (освобожденные от занятий физической культурой)

**Заключение.** Сравнительный анализ выявил статистически идеальное сочетание показателей компонентов тела, более приближенное к средним значениям нормативной таблицы у студентов, постоянно занимающихся спортом.Проведенное исследование подчеркивает важность повышения уровня двигательной активности студенческой молодежи. С этой целью необходимо формировать культуру занятий физическими упражнениями и другими средствами физической культуры, спорта, туризма, способствующими совершенствованию психофизической подготовки, сохранению и укреплению здоровья юношей и девушек.

Список литературы

1. Мартиросов Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г.Мартиросов, Д.В.Николаев, С.Г.Руднев. М.: Наука, 2006. 248 с.

2. Оказание медицинской помощи взрослому населению в Центрах здоровья. Методические рекомендации. М.: ФГБУ «ГНИЦПМ», 2012. 109 с.

3. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В.Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012. 252 с.

4. Съёмова, С. Г. Группы спортсовершенствования: значимость и факторы влияния на студентов / С.Г.Съёмова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А. Ф. Сыроватской. Чурапча, 2018. С. 442–444.

5. Приказ № АФ57-ОД от 30.08.2018 г. «О создании сетевых инновационных площадок на базе естественно-географического факультета Арзамасского филиала ННГУ», 2018 г.

6. Михайлова С.В. Комплексная оценка состояния здоровья студенческой молодежи // Профилактическая и клиническая медицина С.В.Михайлова. 2018. № 1 (66). С 23–30.

7. Гланц С. Медико-биологическая статистика / С.Гланц. Пер. с англ. М.: Практика, 1998. 459 с.

INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON INDICATORS  
COMPONENT STRUCTURE OF THE BODY OF STUDENTS  
  
*Mikhailova S.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch, Arzamas*

Annotation.A comparative analysis of the body composition of students with different levels of motor activity revealed a statistically ideal combination of body component indicators of young men and women who are constantly involved in sports. In order to popularize motor activity, it is necessary to form a culture of practicing physical exercises and other means of physical culture, sports, tourism, contributing to the improvement of psychophysical training, preservation and strengthening of the health of young men and women.

*Keywords:*body composition, bioimpedance analysis, students, physical activity

## АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ *В.А. Оринчук, М.В. Курникова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье сделан анализ выступления российских спортсменов на Паралимпийских играх как летних, так и зимних, начиная с 1988 года.

*Ключевые слова:* Паралимпийские игры, результаты выступления российских спортсменов-паралимпийцев.

Паралимпийский спорт сегодня превратился в мощное спортивное движение, которое объединяет спортсменов-инвалидов различных нозологий: с нарушением зрения, с поражением опорно-двигательного аппарата, спортсмены-колясочники, ампутанты, карлики, с последствиями церебрального паралича, с нарушением интеллекта. В настоящее время Паралимпийское движение становится основным направлением развития спорта для инвалидов как в мире, так и в России [1, 4].

Российские спортсмены начали участвовать в Паралимпийских играх с 1988 года в составе сборной команды Советского Союза. Основу первых паралимпийских команд СССР и СНГ составляли спортсмены с нарушением зрения. Они преимущественно выступали в циклических видах спорта: легкая атлетика (бег), плавание, лыжные гонки, биатлон [1, 2].

Участие в Паралимпийских играх 1988 и 1992 годов (летних и зимних) показало, что спортсмены-инвалиды СССР на играх успешно конкурировали с зарубежными паралимпийцами (таблицы 1, 2). В общекомандном зачете команда СНГ заняла 3 и 8 места на зимних и летних Паралимпийских играх соответственно, завоевав 66 медалей в общей сложности что говорило о высоком уровне подготовки спортсменов [3].

Таблица 1

Медали, завоеванные российскими (советскими) спортсменами на Паралимпийских играх с 1988 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место и год проведения Паралимпийских игр | Число стран участниц | Кол-во спорт-сменов РФ | Завоевано медалей  спортсменами РФ | | | | Общекомандное место |
| золото | серебро | бронза | всего |
| Сеул, 1988 | 61 | 22  (СССР) | 21 | 20 | 15 | 56 | 12  (СССР) |
| Барселона, 1992 | 82 | 62  (СНГ) | 16 | 14 | 15 | 45 | 8  (СНГ) |
| Атланта, 1996 | 103 | 70 | 9 | 7 | 11 | 27 | 16 |
| Сидней, 2000 | 125 | 88 | 12 | 11 | 12 | 35 | 14 |
| Афины, 2004 | 142 | 124 | 16 | 8 | 17 | 41 | 11 |
| Пекин, 2008 | 148 | 145 | 18 | 23 | 22 | 63 | 8 |
| Лондон, 2012 | 163 | 162 | 36 | 38 | 28 | 102 | 2 |
| Рио де Жанейро, 2016 | 160 | 266 спортсменов из РФ получили олимпийские лицензии.  Но сборная РФ была не допущена к участию в играх. | | | | | |

Таблица 2

Медали, завоеванные российскими (советскими) спортсменами на Паралимпийских зимних играх с 1988 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место и год проведения Паралимпийских игр | Число стран участниц | Кол-во спорт-сменов РФ | Завоевано медалей  спортсменами РФ | | | | Общекомандное место |
| золото | серебро | бронза | всего |
| Инсбрук, 1988 | 22 | 8  (СССР) | - | - | 2 | 2 | 15  (СССР) |
| Альбервиль, 1992 | 25 | 21  (СНГ) | 10 | 3 | 8 | 21 | 3  (СНГ) |
| Лиллехаммер, 1994 | 31 | 27 | 11 | 11 | 8 | 30 | 5 |
| Нагано, 1998 | 32 | 35 | 12 | 10 | 9 | 31 | 5 |
| Солт-Лейк-Сити, 2002 | 36 | 26 | 7 | 9 | 5 | 21 | 5 |
| Турин, 2006 | 39 | 29 | 13 | 13 | 7 | 33 | 1 |
| Ванкувер, 2010 | 44 | 31 | 12 | 16 | 10 | 38 | 2 |
| Сочи, 2014 | 45 | 69 | 30 | 28 | 22 | 80 | 1 |
| Пхенчхан, 2018 | 49 | 30  (нейтрал. атлеты) | 8 | 10 | 6 | 24 | 2 |

После распада Советского Союза в России возникли определенные экономические проблемы, что не могло не сказаться на развитии Паралимпийского движения. Но российские спортсмены-инвалиды продолжили свое выступление на Паралмпийских играх. При этом расширялся состав команды по нозологиям спортсменов. Российские спортсмены-паралимпийцы стали добиваться успеха, помимо легкой атлетики, плавания, лыжных гонок, в горнолыжном спорте, стрельбе из лука и пулевой стрельбе, футболе и других видах спорта.

На Паралимпийских играх 2012 года в Лондоне российские спортсмены завоевали медали в 10 видах спорта: легкая атлетика (бег, метание, прыжки), плавание, стрельба из лука, стрельба из винтовки, настольный теннис, футбол 7х7 (спортсмены с ДЦП), пауэрлифтинг, стрельба, дзюдо, академическая гребля, велоспорт (шоссе). На Паралимпийских зимних играх 2014 года в Сочи российские спортсмены становились победителями и призерами во всех видах спорта, кроме сноуборда, который только осваивается нашими паралимпийцами [3].

В общекомандном зачете российские паралимпийцы были среди лидеров на зимних играх начиная с 1994 года, а на Паралимпийских играх в Сочи 2014 года выступили триумфально, установив новый рекорд по количеству завоеванных медалей на Паралимпийских зимних играх (таблица 2).

На Паралимпийских летних играх наши спортсмены постепенно входили в элиту мирового паралимпийского спорта и в ХХI веке сначала в Пекине заняли 8 место, а Лондоне сумели завоевать 2 общекомандное место, уступив только команде Китая (таблица 1).

Всего, начиная с 1988 года, медали на Паралимпийских летних играх завоевали 190 россиян, в т.ч. 78 спортсменов стали чемпионами паралимпийских игр. Рекордсменом среди российских паралимпийцев по завоеванным медалям является Римма Баталова, которая на пяти Паралимпийских играх (с 1988 по 2004 годы) выиграла 17 медалей (13 золотых, 2 серебряных и 2 бронзовых).

На Паралимпийских зимних играх медали завоевывали 86 российских паралимпийца, в т.ч. 40 спортсменов стали чемпионами Паралимпийских зимних игр. Рекордсменом среди российских паралимпийцев по завоеванным медалям на Паралимпийских зимних играх является Валерий Купчинский, который на пяти Паралимпийских играх (с 1992 по 2006 годы) выиграл 14 медалей (9 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых).

Но современный этап развития паралимпийского спорта был омрачен отстранением сборной России от участия в XV Паралимписйких играх в Рио де Жанейро в 2016 году и приостановкой членства Паралимпийского комитета России (далее ПКР) в Международном Паралимпийском комитете (далее МПК). На Паралимпийские зимние игры 2018 года в Пхенчхан были допущены 30 российских паралимпийцев (из 69 спортсменов, имевших лицензии на участие в играх), которые вынуждены были выступать в качестве нейтральных атлетов. Но несмотря на существенные ограничения состава команды и психологические трудности наша команда сумела завоевать на этих играх 24 медали и 2 общекомандное место (таблица 2).

В настоящее ПКР основные усилия прикладывает для восстановления своего членства в МПК. 20 сентября 2018 года Исполком Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), восстановил в правах Российское антидопинговое агентство (РУСАДА), что было одним из главных требований для восстановления ПКР в МПК.

Также ПКР ведется планомерная работа по подготовке сборных команд к XVI Паралимпийским летним играм, которые пройдут в 2020 году в городе Токио (Япония). На сегодня состав рабочей группы Паралимпийского комитета России по подготовке к участию в XVI Паралимпийских летних играх 2020 года в г. Токио (Япония), а также порядок и принципы формирования Паралимпийской команды России к данным соревнованиям.

Остается надежда, что отстранение спортсменов России от Паралимпийских игр больше не повториться, и сборная России продолжит и дальше оставаться одной из ведущих в мире паралимпийского спорта.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев - М. : Спорт, 2016. - 616 с.
2. Махов А.С. Периоды становления и развития адаптивного спорта в России / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Адаптивная физическая культура. - 2013. - №2(54). - С. 4-7.
3. Оринчук, В. А. История Паралимпийского движения. Учебное пособие. / В.А. Оринчук, М.В. Курникова, Ю.А. Бахарев. – Нижний Новгород: Издательство ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2017. - 202 c.
4. Оринчук, В. А. [Социальная реабилитация инвалидов в адаптивном спорте](https://elibrary.ru/item.asp?id=27557895) // [Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии](https://elibrary.ru/item.asp?id=27557732). Сборник материалов международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ; ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского». - Н.Новгород, 2016.- С. 715-718.

ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF RUSSIAN ATHLETES AT THE PARALYMPIC GAMES  
  
*V. Orinchuk, M. Kurnikova  
Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod*

Abstract. The article analyzes the performance of Russian athletes at the Paralympic games, both summer and winter, since 1988.

*Keywords:* Paralympic games, the results of the Russian рaralympic athletes.

## СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ ПРИ ПРОБЛЕМАХ В СОСТОЯНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ *А.С. Самыличев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация: Автор статьи делится опытом реабилитации с использованием средств и методов Традиционной Китайской медицины.

*Ключевые слова:* инфаркт миокарда, Традиционная Китайская медицина, жизненная энергия, биологически активные точки

*Вначале поделюсь собственными жизненными наблюдениями. Так в жизни получилось, что совершенно неожиданно «заимел» два инфаркта миокарда (после того, как 25 лет жизни было отдано большому спорту, 15 лет – спортивная гимнастика, мастер спорта СССР. 10 лет – дельтапланерный спорт, вошел в состав сборной команды России) И случилось это в 2004 и в 2008 годы. Надо сказать, что только после второго стал мудрым и перестроился в поведении адекватно возрасту и состоянию. Глубоко осознал, что миокард-это особый вид мышечной ткани, а не поперечно-полосатая, как мышцы опорно-двигательного аппарата и для их восстановления, во-первых, ОБЯЗАТЕЛЬНО необходима подпитка лекарственными веществами, назначаемых кардиологом, во-вторых, по возможности, избегать продуктов, богатых вредным холестерином и, в – третьих, скрупулезно соблюдать все компоненты Здорового образ жизни.*

Традиционная китайская медицина (ТКМ) базируется на понятиях «ЦИ» – жизненная энергия и «МЕРИДИАНЫ» – энергетические каналы, по которым циркулирует жизненная энергия межу органами и физиологическими системами

Энергия, согласно восточным учениям, движется по 14 меридианам. И, если циркуляция ЦИ в организме происходит правильно, человек здоров и физически и психически. Застой или избыток ЦИ может привести к развитию болезни.

Энергетические каналы (меридианы) изучались несколько тысячелетий, но западная медицина не нашла подтверждение существования этой сети. Но научная аппаратура, становясь все более совершенной, позволила получить доказательство в 1998 году своего существования и даже была определена ее оптико-волоконная структура [1].

По глубокому убеждению врачей ТКМ любая болезнь организма вызывается нарушением циркуляции ЦИ и крови, образование заторов и блоков на их пути. Поэтому приоритет отдавался не лечению больного органа и не устроению симптомов болезни, а восстановлению свободной циркуляции жизненной ЦИ и крови во всем теле. Именно это и было заложено в основу ТКМ

Для беспрепятственной циркуляции энергии ЦИ и крови древние врачи разработали упражнения в самомассаже и медитации, В частности, одним из важнейших достижений представители ТКМ считают разработку гимнастики для сосудов.

Необходимо начинать каждый день с запуска механизмов самовосстановления, которые значительно замедляют процесс старения на клеточном уровне. Специалисты ТКМ установили, что самые крупные заторы циркуляции ЦИ и крови образуются в пяти областях: в локтевых суставах, в подмышечных впадинах, в грудине, в паховых областях и в коленных суставах. Именно их необходимо массировать каждое утро, еще лежа в постели после просыпания.

Далее, мы предлагаем промассировать биологически активную точку **СИ-МЭНЬ[[1]](#footnote-1)**, которая находится на тыльной стороне левого предплечья на расстоянии пяти сжатых пальцев от запястья. Необходимо достаточно сильно надавить не нее большим пальцем правой руки и одновременно левым запястьем выполнять вращательные движения по часовой стрелке (появятся довольно сильные болевые ощущения). Кстати, описанный массаж этой точки является эффективным способом предупреждения приступа стенокардии [3]

После массажа точки **СИ-МЭНЬ** целесообразно выполнить массаж точки **ЛАОГУН**, находящейся в центре ладони, в которую упирается ноготь среднего пальца при сгибании всех пальцев к центру ладони. Необходимо знать, что согласно лечебной практике специалистов ТКМ, массаж этой точки эффективно стимулирует работу сердца при сильном волнении и беспокойстве [2]. Попутно необходимо отметить, что вышеописанные точки являются «скорой помощью» при внезапных проблемах с сердцем, также, как и все последующие .

Когда «прихватило» сердце, на безымянном пальце левой руки найти точку почти посредине ногтевой пластины, при надавливании на которую ощутить легкий укол. Продолжать надавливать несколько секунд, отпустить. И вновь нажать 5-10 раз.

При боли в сердце и чрезмерно сильном сердцебиении необходимо сжать левую руку в кулак. При этом отметить точку соприкосновения мизинца и ладони. Массировать ее несколько секунд. Повторить с паузами 5-10 раз.

Целесообразно сильно сдавливать мизинец с обеих сторон на уровне ложа ногтя подушечками пальцев правой руки. В экстренных случаях можно сдавливать, прикусывая зубами.

При обморочных состояниях необходимо делать массаж всех подушечек пальцев. Последняя информация подтверждает факт, который выявили специалисты ТКМ, что большинство акупунктурных точек, в частности, находится в области запястий и пальцев рук.

Для нормализации артериального давления необходимо воспользоваться массажем точки **ШАО**-**ХAЙ**, которая находится в углублении при согнутом локте под 90 градусов, между краем локтевого сгиба и надмыщелком плечевой кости. Параллельно исчезают боли в сердце, в плечевых и локтевых суставах, а также боли в сердце [4].

Посередине луче-запястной складки со стороны левой ладони находится точка **ДА-ЛИН,** которую целесообразно массировать при явно ощущающейся аритмии, при диагнозе: кардионевроз, при систематической бессоннице и при беспричинно повторяющихся сменах настроения.

Точка **ЦЗЯНЬ-ШИ ,**находящаяся посередине тыльной стороны предплечья выше сгиба запястья используется при сердечных болях и неврозах, в моменты учащения сердцебиения, расстройствах сна и при угнетенных [3].

Традиционной китайской медицины в сочетании со средствами и методами медицинской и физической реабилитации намного будет эффективней для улучшения качества жизни людей, имеющих проблемы в состоянии сердечно-сосудистой систем.

В заключении выразим надежду, что информацию, изложенную в настоящей статье, коллеги, имеющие отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, воспримут, как руководство к действию.

Список литературы

1. Глеб Порогер Как легко и быстро повысить свой уровень энергии [Элек тронный ресурс]//Издательство Neoglory [Режим доступа]: neoglory.ru/fivesec2
2. ЧжэнФучжун, Простукивание канала перикарда восстановит здоровье и продлит жизнь/ Канал перикарда – канал, спасающий жизнь [Электронный ресурс]//Econet Включи сознание [Режим доступа]: https://econet.ru/articles/145007-prostukivanie-kanala-perikarda-vosstanovit-zdorovie-i-prodlit-zhizn
3. Галина Аполонская. Как массировать канал перикарда [Электронный ресурс]// Восточная Медицина, Омоложение И Долголетие. 37.07.2014.[Режим доступа]: <https://www.prodolgoletie.ru/kak-massirovat-kanal-perikarda/>
4. П.В. Белоусов. C3 Шао-хай / Акупунктурные точки китайской чжэньцзю-терапии[Электронный ресурс]// Акупунктура и иглоукалывание аппаратом "Эледиа". 24.07.2009. . [Режим доступа]: http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-53

MEANS AND METHODS OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE IN DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM  
  
*Samylichev A.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: The author of the article shares the experience of rehabilitation using the tools and methods of Traditional Chinese Medicine.

*Keywords:* cardiac infarction, Traditional Chinese Medicine, vital energy, biologically active points.

## МЕСТО ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ *А.А. Судариков, И.А. Сударикова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена процессу реализации такого значимого направления, как «ветеранский спорт», его месту в современном российском обществе. Отмечены основные проблемы и предложен возможный путь развития.

*Ключевые слова:* физическая культура и спорт,ветеранский спорт, спортивно- оздоровительная деятельность, пожилые люди.

Спорт и спортивное сообщество - это широкая социальная структура, включающая в себя множество категорий граждан различного возраста и состояния здоровья. Современный мир физической культуры открыт и доступен для любого индивида вне зависимости от его физиологического, функционального и даже ментального состояния. Значительное внимание приковывают к себе Олимпийские игры, но не меньшей важностью и ценностью обладают Паралимпиады. Концентрируя свое внимание на профессиональных спортсменах, мы забываем о важности такого явления, как физическая культура и спорт в преклонном возрасте.

Категория пожилых людей достаточно размытое понятие, так как находится в прямой зависимости от ряда факторов: состояние здоровья, уровень социальной активности и конечно же от главнейшего – самоидентификации со старостью. Восприятие лица третьего возраста в российском обществе подвергается реформации, на смену образа человека занятого исключительно бытовыми и хозяйственными делами приходит открытый и включенный в жизнь, окружающего социума, пенсионер. Модернизация образа пожилого человека, как естественный процесс, обусловлена сменой поколений, на «заслуженный отдых» отправляются лица, которые уже в сознательном возрасте были окружены высокими технологиями и обширным доступом к информации. Их взгляд на окружающую действительность не ограничен стенами жилья. Потребность в активной жизненной позиции диктует требования к ведению динамичной жизни.

Области реализации потребностей пожилого человека достаточно разнообразны, к ним можно отнести трудовую сферу, сферу досуга и сферу физической культуры. Актуальность последней, в настоящее время, приобретает все новые масштабы. Люди в возрасте, уделяющие время физической нагрузке, порой имеют желание и даже амбиции участвовать в мероприятиях соревновательной направленности. Такая возможность позволяет им испытывать положительные эмоции, яркие впечатления и заряжаться энергией. При этом сами соревнования можно рассматривать как результат занятий физической культурой и спортом, как средство активизации лиц пожилого возраста, а также как импульс для систематических занятий спортивно – оздоровительной деятельностью. На этой основе возникает проблема развития такого явления как «ветеранский спорт».

Спортивное движение ветеранов законодательно не имеет официального статуса, а также не представлено как самостоятельное направление сферы физической культуры и спорта в нашей стране. В официальных документах, включая Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.2007 года)[1] пока не представлено определения понятий «ветеран спорта» или «ветеранский спорт», однако практически эти понятия обширно применяют для обозначения соответствующих спортивных соревнований и мероприятий, а также названий всевозможных общественных организаций.

Большое значение становления ветеранского спорта определяется в первую очередь тем, что для достижения целевых показателей основополагающих документов, в том числе «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»[2], по повышению численности регулярно занимающихся физической культурой и спортом, следует повышение доли среди всех возрастных групп, в том числе и среди взрослого населения[4]. Концентрируясь на работе по развитию сферы физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, органы власти уделяют недостаточно внимания приобщению к занятиям спортивно-оздоровительной направленности лиц среднего, старшего и особенно пожилого возраста, где ветеранский спорт, несомненно, может сыграть свою положительную роль.

В настоящее время в мире существует обширная структура спортивных мероприятий для пожилых людей, где наиболее крупным комплексным международным спортивным соревнованием по ветеранскому спорту являются Всемирные игры мастеров (World Masters Games), проводимые Международной ассоциацией игр мастеров один раз в 4 года, начиная с 1985 года. Проводятся также Всемирные игры сеньоров (World Senior Games). В текущий момент ведется активная дискуссия на международном спортивной арене об организации Олимпийских игр среди лиц, занимающихся ветеранским спортом. В России же близких к такому масштабу соревнований пока не проводится и нет четкой их системы[3].

Ветеранский спорт требует не только определенной подготовленности и желания состязаться, но и финансового подкрепления возможности участия в соревнованиях. Данные спортивные мероприятия следует включать в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных событий с соответствующей финансовой поддержкой.

Потребность в развитии ветеранского спорта является не только значимой, но и актуальной целью, поскольку уже имеются необходимые предпосылки (инициативы социума, активно занимающихся лиц третьего возраста, всевозможных общественных организаций, и заканчивая поддержкой со стороны государственных структур).

Однако, несмотря на имеющиеся возможности и продвижения в развитии ветеранского спорта, существующее положение дел находится на недостаточном уровне. Россия, по мнению различных экспертов, еще заметно отстает от ведущих зарубежных стран в развитии ветеранского спорта, а соответственно, и в приобщении населения среднего, старшего и пожилого возраста к спортивно – оздоровительной деятельности.

Учитывая вышеизложенное, первостепенной задачей будет являться формирование нормативно – правовой базы, регулирующей такое понятие как «ветеранский спорт». Фундаментом для этого станут изменения в Федеральном законе от 04 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" отражающие смысловое наполнение и присваивающие официальный статус указанному термину[1]. В результате процесса «узаконивания», в рамках Министерства спорта, необходимо создать структурное подразделение, отвечающее за разработку и дальнейшее руководство данного направления. Возложить ответственность за осуществление целевой программы на общероссийские спортивные федерации.

Реализовать весь комплекс мер, невозможно путем проведения отдельных, не связанных между собой действий. Только тесная взаимосвязь процессов, происходящих в сфере физической культуры и спорта, с процессами, происходящими в обществе и государстве, будет создавать условия для положительной динамики в развитии ветеранского спорта.

Список литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] – Доступ через: <http://base.garant.ru/12157560>. (дата обращения: 22.10.2018)
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р) [Электронный ресурс] – Доступ через: http://base.garant.ru/196059. (дата обращения: 22.10.2018)
3. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и путях их решения // Вестник спортивной науки. 2015. №2. С.7-11.
4. Гофман Е.В., Янова М.Г. Развитие ветеранского спорта в Российской Федерации: Проблемы и перспективы // Аллея науки. 2018. Т. 7. №5 (21). С.894-898.

PLACE OF VETERAN SPORT IN RUSSIAN ACTUALITY  
  
*A. Sudarikov, I. Sudarikova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article is devoted to the process of realization of a significant direction, such as "veteran sport", its place in modern Russian society. The main problems are noted and a possible way of development is proposed.

*Keywords:* physical culture and sport, veteran sport, sports and recreational activities, the elderly.

## ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ *О.Г. Сыромятникова, Е.А. Поздеева, Л.В. Моисеева, Т.И. Зябрева ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск*

Аннотация: в статье отражается проблема исследования необходимости применения гимнастической терминологии при проведении занятий оздоровительными видами гимнастики. Приведены примеры использования гимнастической терминологии при названии положений с бодибарами, фитболами, на степ-платформах.

*Ключевые слова:* гимнастическая терминология, оздоровительные виды гимнастики, фитбол, бодибар, степ-платформа.

Известные в многолетней практике виды и формы гимнастики широко используются в системе физического воспитания. В настоящее время выделяется более тридцати видов оздоровительной гимнастики традиционного характера: гигиеническая, корригирующая, лечебная, ритмическая, дыхательная, глазодвигательная и др. Однако ряд причин обуславливает появление и развитие нетрадиционных видов гимнастики, таких как стретчинг, китайская гимнастика ушу, шейпинг, хатха-йога, аэробика, цигун, калланетик, пилатес. Классификация этих видов по мере их становления и развития непрерывно растет.

Все эти виды базируются на гимнастических упражнениях, что позволяет эффективно применять гимнастическую терминологию при описании упражнений. К сожалению, необходимо отметить, что в современных учебно-методических пособиях встречаются неточные, а иногда совершенно неприемлемые выражения названий упражнений, исходных и конечных положений. А также следует констатировать, что в настоящее время инструкторы фитнес-клубов не используют отечественную гимнастическую терминологию. Очень часто на занятиях можно услышать иностранные названия упражнений. Например, в классической оздоровительной аэробике базовые шаги - Kick, Jumping Jack, Step-touch и др. Часто отсутствуют переводы терминов на родной язык. Например, асаны в хатха-йоге представлены на санскрите –Тадасана, Уттхита триконасана, Уткатасана и др. Многие формы записи упражнений, появившиеся в системе Пилатес, отличаются описательным характером и образностью (например, «русалка», «колесо»). Таким образом, возникают трудности в понимании и запоминании терминов, используемых в физкультурно-оздоровительных занятиях.

Данная проблема исследования очень скупо отражена в научно-методической литературе. В работе Кравчука А.И. изложен вопрос о применении гимнастической терминологии в технико-эстетических видах спорта [1]. В статье Поздеевой Е.А. предлагается использование терминов гимнастики в фитнес-йоге [2]. Тем самым, возникает необходимость научно-методического обоснования применения терминологии гимнастики в оздоровительных видах. Проведем анализ возможного применения терминологии гимнастики на примере фитбол-аэробики, степ-аэробики и упражнений с отягощением (бодибарами).

В содержании упражнений этих видов широко применяются предметы: фитболы, бодибары, степ-платформы.

При названии положений и движений с фитболами рекомендуется использовать гимнастическую терминологию с мячами. Классификацию упражнений с фитболами можно представить следующим образом:

- фитбол, как отягощение;

- фитбол, как опора;

- броски фитбола;

- перекаты фитбола.

Напомним правила записи упражнений с предметом. Основным правилом названия положения занимающегося со снарядом является положение предмета и совершаемый им путь[3]:

* фитбол вперед;
* фитбол на грудь;
* сед согнув ноги на фитболе;
* упор лежа на бедрах на фитболе.

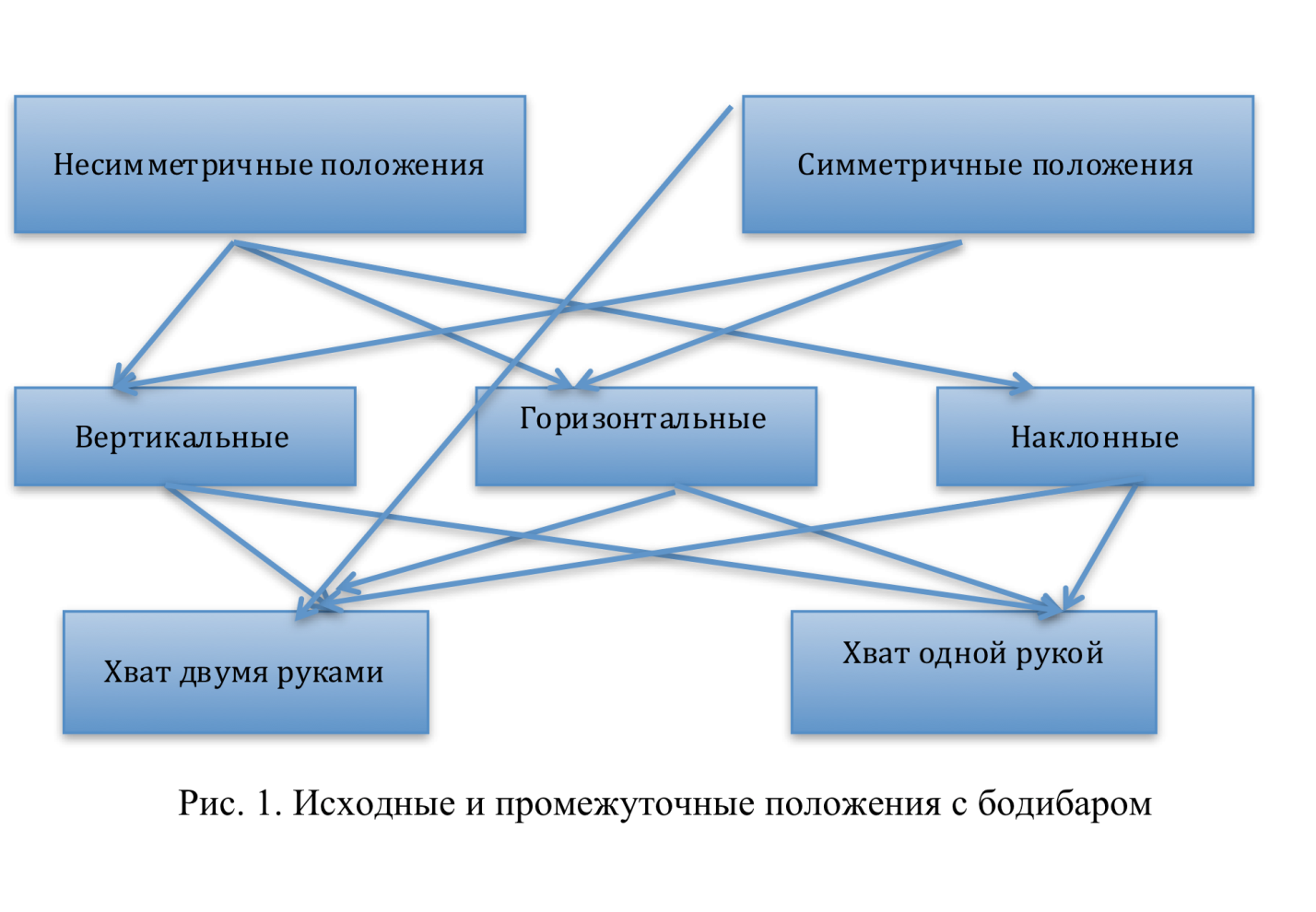
При названии положений и движений с бодибарами для удобства мы рекомендуем использовать названия движений и положений согласно терминологии с гимнастической палкой.

Бодибары, в основном, применяются в роли отягощения (при передаче предмета, удержании). Кроме этого, этот снаряд можно использовать в качестве дополнительной опоры. Не исключено и выполнение упражнений в балансировании.

Следовательно, называя положения и движения с бодибарами необходимо соблюдать доступные правила[3]:

* при удерживании бодибара за один конец, называют направление движения свободного конца (бодибар к правому плечу кверху);
* при движении бодибаром указывается положение предмета и совершаемый им путь (круг бодибаром вправо);
* при горизонтальных положениях бодибара слово «горизонтально» упускается (бодибар за голову);
* при несимметричных положениях бодибара за оба конца, необходимо указать какая рука сверху (бодибар впереди вертикально, правым концом кверху);
* при положениях, когда бодибар располагается на полу, называется его положение относительно плечевой оси (продольно или поперек – бодибар на полу продольно);
* все хваты, кроме хвата сверху за концы бодибара (обычный), указываются дополнительно (бодибар вверху, узким хватом).
* при положении бодибара в одной руке сначала называется положение руки, затем положение бодибара (правая рука в сторону, бодибар вертикально, хватом за середину).

На рисунке представлены исходные и промежуточные положения с бодибарами (рис.1).



При объяснении положений на степ-платформах рекомендуется использовать термины при названии положений и движений как при выполнении упражнений на скамейке.

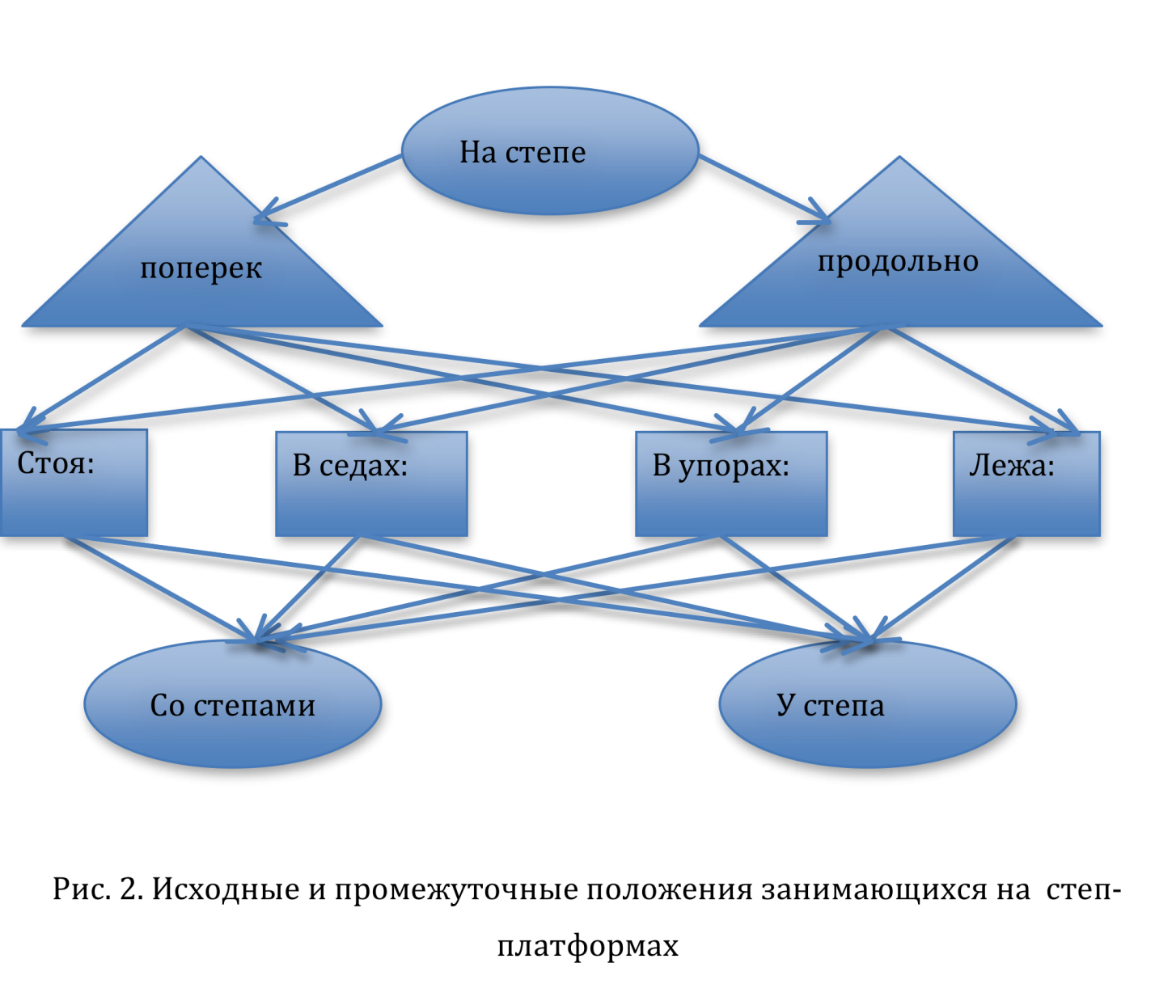
Исходные положения занимающихся на степ-платформах разнообразны (рис. 2). Следует так же отметить, что при выполнении положения седов и упоров на степ-платформе необходимо указывать хват за какой край степа (ближний, дальний).

Приведем несколько примеров названий положений занимающихся на степ-платформах:

- сомкнутая стойка, руки за головой на степ-платформе поперек;

- седноги врозь на степ-платформе продольно;

- упор сидя сзади на степ-платформе продольно, хват за ближний край.



И так, при обучении положениям и движениям с использованием фитболов, бодибаров, степ-платформ необходимо научить способам держания (хватам), основным положениям с этими снарядами.

Таким образом, грамотное использование правил сокращения и уточнения и записи при названии положений занимающихся с фитболами, бодибарами и на степ-платформах позволит оперировать доступными, краткими и понятными терминами и в сфере оздоровительной физической культуры.

Список литературы

1. Кравчук, А.И. Проблема использования гимнастической терминологии в технико-эстетических видах спорта/А.И. Кравчук, Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №2. - 2017- С. 44-46.

2. Поздеева, Е.А. Гимнастика как основа обучения хатхе-йоге в физкультурном вузе/ Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева // Физкультурное образование Сибири, Т.35, №1. – 2016 – С. 5-7.

3. Поваляева, Г.В. Тория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям/ Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Из-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

THE USE OF GYMNASTIC TERMINOLOGY IN WELLNESS THERAPIES  
  
*Syromyatnikova O., Pozdeeva E., Moiseeva L., Zyabreva T.  
Siberian state University of physical culture and sports, Omsk*

Abstract: the article reflects the problem of studying the need for the use of gymnastic terminology in the conduct of health-improving types of gymnastics. Examples of the use of gymnastic terminology in provisions bodybare, stability balls, on the steppes of.

*Keywords:* gymnastics terminology, Wellness therapies, exercise balls, bodybar, Stepan.

## ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ *С. Г.Съёмова Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Арзамас*

В статье рассматривается вопрос о состоянии здоровья студентов, оценка физической подготовленности на первом этапе обучения в ВУЗе. Были проанализированы данные студентов первых курсов АФ ННГУ им. Лобачевского и сделаны выводы по решению проблемы формирования устойчивого интереса студенческой молодежи к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* состояние здоровья и физическая подготовленность студентов, мотивация, тестирование, соцопрос, здоровый образ жизни.

Одним из составляющих факторов на пути формирования личности является его физическое воспитание. Во многом, именно от состояния здоровья зависит способность человека адаптироваться к условиям общества и окружающей среды, выполнять возложенные на него функции в качестве специалиста и обладать мобильностью при выполнении тех или иных задач. Физическая культура является целенаправленным педагогическом процессом студенческой молодежи. Успешное освоение учебных образовательных программ в вузах определяется состоянием физического здоровья студентов и включает в себя как физическое развитие, так и физическую подготовленность.

Необходимость формирования физической подготовленности студентов в условиях обучения в вузе является приоритетной задачей любого высшего учебного заведения. Данная концепция способствует концентрации усилий на воспитании здоровых гармонично развитых молодых людей и содействует формированию здорового образа жизни студентов. Активные занятия физической культурой и спортом помогают молодому поколению не только повысить свою физическую подготовленность, но и укрепить свое здоровье [3].

Соответствующий уровень физической подготовленности студентов вузов обуславливает высокую работоспособность, активность и мобильность молодых специалистов. Перечисленные качества позволят молодым специалистам максимально быстро и успешно адаптироваться в условиях конкуренции к будущей профессиональной деятельности, которая в данное время характеризуется высокой скоростью, темпом и интенсивностью производства. Но необходимо помнить, что в вузы приходят выпускники средних школ, колледжей, училищ, в которых проходит физическая подготовка по государственным программам. Многие абитуриенты с хроническими заболеваниями, с ослабленным здоровьем, низкой физической подготовленностью, а самое главное с несформированным отношением к физической культуре и спорту, т.е. мотивацией [1].

**Цель исследования:** проанализировать уровень физической подготовленности студентов первых курсов Арзамасского филиала Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского. Для достижения данной цели были использовали методы тестирования (приняло участие – 137 студента). Поскольку динамика показателей подготовленности студентов схожа для всех факультетов, рассмотрим ее на примере двух факультетов – физико-математического факультета (ФМФ, наибольшее количество студентов – 75) и историко-филологического факультета (ИФФ, наименьшее – 62) за три учебных года (2015–2018).

Главными задачами кафедры физической культуры являются общепедагогические (образовательная и воспитательная) и спортивно-педагогические (оздоровительная и развивающая). Их реализация осуществляется коллективом преподавателей и сотрудников кафедры на учебно-спортивных площадках, расположенных на территории университета. В летнее время спортивно-оздоровительная деятельность реализуется на базе отдыха «Сосновая роща».

На кафедре физической культуры в качестве контроля за уровнем физической подготовленности студентов регулярно проводится тестирование, в частности:

– подтягивание на перекладине у юношей; подъем туловища из положения лежа на спине у девушек (силовые качества);

– бег на 100м, прыжок в длину с места, челночный бег (скоростные и скоростно-силовые качества);

– бег на 2 000 и 3 000 м соответственно у девушек и юношей (общая выносливость).

Анализ динамики физической подготовленности студентов- первокурсников позволил выявить следующее:

– Силовые показатели юношей-первокурсников в осенних семестрах (т.е. их исходное состояние) находится примерно на одном уровне, а у девушек отмечается их незначительное снижение (на 7%). Причем результаты и юношей, и девушек не превышают уровень «удовлетворительно» согласно нормам, установленным высшей школой.

– Результаты бега на 100 м у первокурсников, как юношей, так и девушек, в течение осенних семестров трех исследуемых лет имеют тенденцию к снижению (на 2-5% с каждым последующим годом). Лучшие результаты показывали первокурсники факультета ФМФ до 30% оценка выполнения теста соответствовала 4-5 баллам по пятибалльной шкале. У студентов факультета ИФФ средняя оценка выполнения теста соответствовала 3 баллам, что говорит об исходно слабой подготовке студентов, поступающих на факультет ИФФ.

– Результаты теста «прыжок в длину с места» за исследуемые годы были примерно одинаковые как у юношей, так и у девушек первых курсов (40-45% до уровня 4 баллов)

– Общая выносливость: бег на 3000м. у юношей и 2000м. у девушек, согласно результатам теста снижалась в течение последних лет – в 2015г у юношей и девушек 35% до уровня 3-4 баллов, в 2016г.- 28%, в 2017г. – 20%. Это очевидно связано с недостаточным вниманием к развитию данного качества на учебных занятиях в школах, т.е. в ходе подготовки акценты перераспределяются в сторону увеличения объема скоростно-силовых нагрузок. Причем в течение трех последних лет если на факультете ФМФ первокурсники по пятибалльной системе достигают 3–4 балла, то на факультете ИФФ они не набирают даже одного балла.

Известно, что студенты для занятий физической культурой по состоянию здоровья и физической подготовленности подразделяются на 3 функциональные группы: основная - 70%, специальная медицинская- 18% (в которую относят студентов с отклонениями в состоянии здоровья – 40 % юношей и 60 % девушек) и ЛФК- 12% (это студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья, здесь их количество тоже выше у девушек - 28% юноши и 72% девушки).

Особую тревогу вызывает тенденция постоянно прогрессирующего ухудшения состояния здоровья и увеличение числа студентов, относящихся к группам специальной медицинской и ЛФК. Если в 1993 году в Арзамасском филиале Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского таких студентов было около 10 %, к 2000 году – около 22 %, а в 2010 и по настоящее время – уже 26 %. Вполне логично, что показатели физической подготовленности студентов основной группы самые высокие, а в специальной медицинской – самые низкие. Студенты группы ЛФК не тестируются по нормативам физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности от осеннего семестра к весеннему улучшаются на 15-20%. Это характерно как для юношей, так и для девушек в течение всего периода исследования. Но положительная динамика незначительная и результаты не достигают оценки «хорошо» по большинству показателей на факультете ИФФ (в осеннем семестре- 35% - до уровня 3 баллов и 10%- 4 баллов; в весеннем семестре – 38% - 3 баллов и 12 % - 4 баллов) и «отлично» на факультете ФМФ (в осеннем семестре – 8% - 5 баллов, в весеннем – 12%). Исключением для факультета ФМФ являются только силовые показатели, которые оцениваются на «отлично» в весенних семестрах у юношей (50%) и на «хорошо» у девушек (60%). Положительная динамика от осенних к весенним семестрам наиболее выражена в группах, ориентированных на спортивную деятельность. Исходно низкие результаты тестов у студентов-первокурсников в осенних семестрах (до уровня 3 баллов - 18%, 2 баллов - 47% и 1 балла – 35%) трех исследуемых лет по отношению к нормам, установленным для ВУЗов, на наш взгляд, прежде всего, обусловлены низким исходным уровнем их физической и функциональной подготовленности, т.е. слабой довузовской подготовкой, которая связана с недостатками в школьной системе физического воспитания, а также недостаточным вниманием к повышению функционального состояния детей со стороны семьи.

В результате проведения тестов и их анализа, можно констатировать, что большее количество студентов основной группы здоровья первого курса прошли тесты на оценку «неудовлетворительно» (38%- 52 студента) и «удовлетворительно»(30% - 41 студент), стоит заметить, что также были студенты, прошедшие тесты на оценки «хорошо» (22%- 30) и «отлично» (10%- 14), но они были в меньшинстве. Незначительная динамика показателей физической подготовленности от осенних к весенним семестрам (на 15-20%).

Проведённый соцопрос среди студентов (83 человека) о занятиях спортом их родителей, показал, что в большинстве своем отношение родителей к спорту было нейтральным (64% - 53 человека). Напротив, родители студентов (36% - 30 человек), занимающиеся в прошлом спортом, смогли привить любовь к спорту и своим детям. Данные факты объясняют наличие или отсутствие мотивации у студентов заниматься физкультурно-спортивной деятельностью. Заметим, что в числе приоритетных мотивов, инициирующих занятия спортом, студенты выделили следующие:

- 32% - желание расширить круг общения;

- 25% - благодаря успехам в спорте решить материальные проблемы;

- 18% - увеличить шансы на внимание противоположного пола;

- 17% - это модно;

- 8% - желание добиться высоких спортивных результатов.

Все это в совокупности дает высокий эффект для формирования спортивного стиля жизни студенческой молодежи. Устранение негативных причин позволит решить главную целевую установку – подготовить студента к профессиональной деятельности с хорошим уровнем психофизической готовности. Более того, в связи с повышением напряженности графика учебного процесса и дополнительными факторами в жизни студентов – подработкой или созданием семьи, существует острая необходимость в пролонгации занятий физической культурой на 4 и 5 курсах для поддержания уровня функциональной подготовленности, а также снижения психологического напряжения. Это в значительной степени усилит эффективность центральной функции физического воспитания в вузе – сохранить и укрепить здоровье учащихся.

Таким образом, анализируя физическую подготовленность и проблему отношения студентов к физической культуре и спорту, необходимо исходить из факта несоответствия между потребностью человека в здоровье и его усилиями, направленными на его сохранение и укрепление, т.к. это необходимо в профессиональной деятельности в будущем [1; 3]. Для повышения физической подготовленности студентов и приобщение их к здоровому образу жизни преподавателям необходимо уделить особое внимание на мотивационную направленность в физической культуре. Преподаватель по физической культуре неустанно должен объяснять связь возможного будущего карьерного роста и экономического благополучия с занятиями физической культурой и состоянием здоровья. Работник с низким уровнем здоровья, часто болеющий вряд ли может рассчитывать на успешную карьеру и сопутствующее этому материальное благополучие.

Поэтому, в образовательных учреждениях предусмотрена политика проведения занятий по физической культуре, как практических, направленных, на всестороннее физическое развитие, так и теоретических, дающих основы здорового образа жизни, что входит в дисциплину «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура»[2].

Список литературы

1. Иванова С. Ю., Апухтина Е. В. Формирование положительной мотивации студентов вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом// Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2009.

2. Приказ № 124-ОД от 05.03.2018 г. О введении в действие Положения о порядке организации учебного процесса по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в ННГУ, Арзамасский филиал ННГУ, 2018 // Арзамасский филиал ННГУ.

3. Сидорова Т.В., Антонов А.Я., Съемова С.Г. Информационные технологии в учебном процессе дисциплины «физическая культура» // Педагог 3.0: подготовка учителя для школы будущего: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Н. Новгород: Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, 2016. – С. 271–276.

ASSESSMENT OF THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS IN THE UNIVERSITY AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING  
  
*Semova S.G.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch. Arzamas*

Abstract. The article addresses the issue of the state of health of students, the assessment of physical fitness at the first stage of education in the university. Were analyzed data of first-year students of AF UNN them. Lobachevsky and conclusions on the solution of the problem of the formation of a steady interest of students in physical education and a healthy lifestyle.

*Keywords:* state of health and physical fitness of students, motivation, testing, opinion poll, healthy lifestyle.

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ *И.И. Хлопков, М.А. Беляева Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена анализу физических нагрузок как фактор улучшения функционального состояния для людей пожилого возраста, которые закончили трудовую профессиональную деятельность.

*Ключевые слова:* здоровье, спортивное воспитание, пожилой возраст, старшая возрастная группа, пенсионный возраст, физические нагрузки

На сегодняшний день остаётся актуальна проблема поддержания здоровья человека в пенсионном возрасте. Об этом свидетельствуют как статистические данные, так и данные результатов исследований здоровья пожилых людей. Остаётся тенденция в современной социально-культурной ситуации сохранить здоровье и предотвратить развитие заболеваний и скорого старения лиц старшей возрастной группы. В своей работе также рассмотрели этот вопрос Рямова К. А., Розенфельд А. С. [3].

По данным исследований Министерства здравоохранения, продолжительность жизни в России ежегодно увеличивается на 0,5 года [4]. Этот факт говорит о том, что ведутся глобальные работы по улучшению условий жизни граждан, а также о развитии науки в области медицины и физической культуры. Также важно понимать, что на сохранение здоровья человека влияет не один аспект

Известно, что здоровье человека зависит от: 1) образа жизни и социально-экономического условия - 49-53 %; 2) биологические свойства организма значимость составляет 18-22 %; 3) состояние окружающей среды - 17-20 %; здравоохранение - 8-10 % [1]. Следовательно, исходя из данных, можно сделать вывод, что в первую очередь нужно сделать упор на формирование таких установок у людей старшей возрастной группы, которые способствовали бы приобщению их к физической культуре и спорту. Большинство людей не посвящают время регулярному занятию физической культурой. Единицы людей, ведущие активный образ жизни, продолжают заниматься физической активностью после 50-60 лет. Чаще всего с возрастом физическая активность снижается ввиду профессиональной деятельности человека, так большую часть времени он тратит на её реализацию. На фоне гиподинамии, которая сопутствует такому образу жизни, как раз и развиваются различного рода заболевания: артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, избыточный вес, нарушения ОДА[2]. В то же время в странах востока дела обстоят иначе. В странах Азии население достигает девяностолетнего и даже столетнего возраста. Это напрямую связано с более грамотным подходом к поддержанию и сохранению своего здоровья. И, как ни странно, ключевым фактором в данном случае является двигательный режим, который сформировался в национальной идеологии много веков назад. Яркими представителями долгожителей на востоке являются Китай, Япония, Сингапур[5]. По сей день независимо от возраста люди продолжают заниматься такими направлениями как: ушу, цигун, каратэ, йога, плавание, а также игровыми видами спорта, как: поло, настольный теннис, бадминтон.

Труд может быть различным. Есть умственный труд и физический труд человека. В свою очередь и тот и другой является видом деятельности, требующий от человека энергетические затраты. При однотипной монотонной, а в случае с умственным трудом отсутствием двигательной активности развиваются различные отклонения не только в состоянии здоровья человека, но и в конституции его тела в целом. Профессии, которые требуют большой мыслительной деятельности, вынуждают человека находиться на одном месте, чаще всего в одном положении длительное время, так как результат его работы никак не зависит от большой активности движений его тела. И, наоборот, в условиях большой физической активности, люди вынуждены длительно тратить энергию на то, чтобы результат их деятельности был продуктивным, что в свою очередь также является причиной развития отклонений в здоровье. Учитывая такие особенности, следует, что с наступлением пенсионного возраста человек теряет все свои ресурсы организм, тем самым становится в наибольшей степени подвержен профессиональным заболеваниям, о которых говорилось выше.

Таким образом, необходимо создать стратегию работы, направленную на понимание населением того, для чего необходимо заниматься физической культурой. Разработать тактику психологической работы в направлении изучения понятия «Здорового образа жизни» и подтверждения теории практикой массовых занятий этого направления не только для подрастающего поколения, молодёжи и зрелых людей, но и для старшей группы населения, путём создания секций, кружков, организаций практических занятий по различным спортивным направлениям.

Список литературы

1. Каташинская Л.И. Анализ факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья городских и сельских школьников / Л.И. Каташинская, Л.В Губанова // Современные проблемы науки и образования. 2014. №4. С. 1-8.
2. Романенко Н.И. Особенности физических нагрузок пожилых людей, занимающихся фитнесом / Н.И. Романенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. №1. С. 200-201.
3. Рямова К. А. Образовательное пространство фитнес-клубов в поддержании саморазвития и самореализации пожилых людей / К.А. Рямова, А.С. Розенфельд // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 6(136). С. 136-143.
4. Министерство здравоохранения Российской Федерации. – 2018. – 25 мая [Электронный ресурс]. URL: ttps://www.rosminzdrav.ru/news/2018/05/25/8046-ministr-veronika-skvortsova-ozhidaemaya-prodolzhitelnost-zhizni-rossiyan-uvelichivaetsya-na-0-5-goda-ezhegodno (дата обращения: 17.10.2018).
5. Всемирная география – 2014. [Электронный ресурс]. URL: http://worldgeo.ru/lists/?id=30&loc=asia (дата обращения: 20.10.2018).

PHYSICAL ACTIVITY AS THE FACTOR OF INCREASE OF RESERVES OF THE ORGANISM OF ELDERLY PEOPLE  
  
*I. Khlopkov, M. Belyaeva   
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article is devoted to the analysis of physical activity as a factor of improving the functional state for the elderly people who have completed their professional career

*Keywords*: health, sports education, old age, older age group, retirement age, physical activity

## АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ СТУДЕНТОВ *А.А. Храмов, А.С. Агафонова, Е.А. Калюжный Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал Научная лаборатория «Мониторинг физического здоровья учащихся всех ступеней образования», центр менеджмента научно-исследовательской работы*

Аннотация: результаты наблюдений студентов проживающих в городе и сельских местностях показывают более физически развитыми учащихся сельских местностей, однако психологические данные лучше у городских студентов, предположительно различия вызваны условиями жизни, воспитанием и экологической обстановкой

*Ключевые слова:*сельские и городские студенты, физическое состояние, физическое развитие, физическая подготовленность, психологические показатели.

Традиционно для оценки физического состояния учащихся используется метод сравнения абсолютных показателей физического развития и физической подготовленности с нормативами, и внутригрупповые сравнения по приоритетным признакам. Физическое состояние это динамический процесс изменения размеров тела, пропорций, физических качеств и работоспособности в течение всей жизни, обусловленный как наследственными и средовыми факторами [1,2].

Физическая культура и спорт в структуре ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) высшего образования занимает особое место, определяемое ведущими компонентами образовательной деятельности, реализуемыми в содержании учебной дисциплины и в формируемых общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенциях. Физическое воспитание удачно вписывается в общий контекст, становления и развития гармоничной личности обучающегося, связывая воедино процессы его духовно-нравственного и анатомо-физиологического взросления и роста. Закладывая сущностные основы профессиональной подготовки, физическая культура формирует целостный психосоциальный комплекс в личностной структуре обучающегося с взаимно комплементарными характеристиками и свойствами (максимальная адаптивность, самообучаемость, рефлексивность, самостоятельность и инициативность)[3,4].

Одной из главных задач физического воспитания является достижение наиболее оптимального уровня физических и психологических способностей. При выполнении физических упражнений различного рода направленности, задействуются сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная системы, которые являются важнейшими в организме человека и во многом определяют его уровень здоровья. Физическая и психологическая подготовленность определяется следующим рядом факторов: к внутренним факторам мы относим собственную активность личности, порождающуюся противоречиями, интересами и другими мотивами, реализуемая в самовоспитании, а также в деятельности и общении. К внешним факторам мы относим макро-, мезо- и микросреду (природная и социальная), воспитание в широком и узком, социальном и педагогическом смысле. [5]

На базе научной лаборатории «Мониторинг физического здоровья учащихся всех ступеней образования» центра менеджмента научной деятельности в плане реализации программы НИРС Арзамасского филиала ННГУ наблюдались шестьдесят учащихся АФ ННГУ первого курса - тридцать юношей и столько же девушек, по ряду физических и психологических признаков. Произведены сравнения объективных показателей физического состояния с существующими стандартами и внутригрупповое по признаку городское – сельское проживание.

Длина тела сельских юношей и девушек на 1,6% и на 0,6% больше городских, что составило на 1,2% больше и на 0,7% меньше нормы. У юношей и девушек города это на 0,3% меньше и на 1,3% меньше. Расхождение в массе тела между юношами города и села получились незначительными и составили на 3% больше относительно нормы. У девушек это разница составила 3,7% в сторону сельских. В норме это составило на 7,1% меньше у городских и 3,6 % у сельских(Табл.-1).

Таблица 1.

Абсолютные показатели физического развития студентов

в сравнении с нормативом (N), местом проживания город(Г) село(С)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Проживание | ДТЛ | МТ | ОКГ | ЖЕЛ | САД | ДАД | ЧСС |
| Юноши | | | | | | | |
| Город | 173,4 | 71,8 | 91,4 | 4067,1 | 110,5 | 80,5 | 73 |
| Село | 176,0 | 72,3 | 87,5 | 4367,2 | 119,1 | 75,8 | 75,2 |
| ±Δ% Г/С | -1,6 | -0,8 | 4,4 | -6,9 | -7,2 | 6,2 | -3 |
| Норма | 176,7 | 65,9 | 87,3 | 4340 | 120 | 72,8 | 75,6 |
| Девушки | | | | | | | |
| Город | 161,9 | 57,1 | 78,8 | 3837,5 | 102,5 | 72,2 | 72,6 |
| Село | 162,7 | 59,2 | 82 | 3187,5 | 111,7 | 72,5 | 76,1 |
| ±Δ% Г/С | -0,6 | -3,7 | -3,9 | 20,3 | -8,3 | -0,1 | -4,6 |
| Норма | 165,1 | 56,8 | 83,5 | 3170 | 111,4 | 71,3 | 75,6 |

Результаты окружности грудной клетки показали, что у городских студентов этот показатель на 4,4% больше сельских, а у студенток на 3,9% меньше. Относительно нормы: у юношей и девушек города это на 5,3% меньше и на 9,2%, у сельских – на 9,4% меньше и на 5,4%. Жизненная емкость легких у городских юношей на 6,9% оказалась меньше сельских, у девушек на 20,3% больше. По отношению к норме это составило на 17% меньше и 10,9 % у студентов и на 7,8% больше и на 10,5% меньше у студенток. Показатели систолического артериального давления следующие: у юношей города на 7,2% и у девушек на 8,3% сельских. Касательно нормы у юношей города и села это на 0,5% больше и 8,2% больше, у девушек – на 6,9% меньше и на 1,5% больше. Диастолическое артериальное давление у городских студентов на 6,2% больше сельских и составляет на 7,4% больше и на 1,1% от нормы. Расхождение в данном показателе у студенток оказались незначительными и составили на 3,7% меньше нормы. Различия в частоте сердечных сокращений оказались следующие: у городских юношей на 3% и у девушек на 4,6% меньше сельских. В норме это на 33,7% меньше и 31,7% у юношей, на 34% меньше и 30,9% у девушек. Длина окружности запястья у городских юношей и девушек на 13% и на 8,3% меньше сельских. Показатели городских студентов составили на 0,3 % меньше и на 1,2% больше от нормы, показатели студенток – на 0,7-1,3% меньше.

Показатели физической подготовленности в среднем характеризуют современную популяционную тенденцию: прыжок в длину с места на 5,4% меньше у городских юношей и на 7% меньше у девушек. Это на 14% не соответствует норме у городских студентов и на 9% у сельских. У девушек, проживающих в селах этот показатель на 4% не соответствует норме, у городских на 11%.

Разница кистевой динамометрии правой руки составляет 26% (у городских юношей) и 10% у девушек из сельской местностей. У городских юношей это на 44,4% не соответствует норме и у сельских на 26,3%. У студенток же эти показатели следующие: 47,3% не соответствия у городских и 41,9% у сельских. Различия в динамометрии левой руки у юношей городско и сельской местности составляет 32% в сторону сельских. У городских студентов этот показатель на 48,2% не соответствует норме, у сельских на 40,9%.

Явные различия в количестве подтягиваний мы видим между юношами (66%) и девушками (29%) прореживающих в сельских местностях. Согласно данным, сельские студенты на 66% соответствуют норме (юноши) и на 40% (девушки). Студенты, проживающие в городе имеют следующие показатели: в норме (юноши), 8% (девушки).

При беге на дистанцию 100 метров городские студенты показывают на 8% лучший результат. В сравнении с нормами, это составляет 5% нормы. Касательно сельских студентов, их результаты составляют на 3% меньше нормативов. Городские девушки пробегают быстрее дистанцию в 100 метров на 2%. Результаты сельских студенток ниже нормы на 8% и городские студентки 6%.

При беге на дистанцию 2000-3000 метров сельские и городские студентки показали примерно равные результаты, что составило на 10% ниже нормы. Сельские юноши показали на 25% лучший результат, чем городские, что составило ниже на 1% от нормы. Городские студенты при беге на дистанцию 2000-3000 метров продемонстрировали результат, который составил на 21% ниже нормы.

Показатели челночного бега 3 по 10 на 22% больше у сельских юношей и 2% у девушек. Расхождения с нормой у городских студентов 78%, студенток 17%. Касательно сельских юношей, наблюдается расхождение в 44%, и девушек 15% от нормы.

Показатели гибкости у городских юношей на 21% выше сельских, сельские девушки на 20% гибче городских. Исследуя расхождение норм, оказалось, что сельские юноши на 50% больше выполняют норму, городские на 21%. В тоже время городские девушки выполняют норму на 47,5% и сельские на 78% соответственно.(Рис.-1)

|  |
| --- |
|  |
| Рис. -1 Динамика (%) разницы показателей физ. подготовленности городских и сельских студентов. |

Физическое состояние студента определяется не только физическими показатели, но и психическими. Согласно результатам опросника САН, самочувствие городских юношей на 12% меньше, чем у сельских, однако самочувствие городских девушках, на 6% больше сельских. Относительно нормы, у юношей и девушек города это составило на 6% и 11, 5% меньше, у студентов, проживающих в сельской местности – на 6% и 7% больше. Показатель активности у городских юношей меньше на 5% сельских, у девушек он на 9% больше по отношению к сельским. Касательно нормы, у юношей города и села она составила на 13% и 8,4% меньше, у девушек на 5% больше и на 1,8% меньше. Разница в настроении городских юношей и девушек составила 10% и 3% по отношению к сельским. Сравнительно нормы: у юношей и девушек города это составило на 0,4% меньше и на 10% больше , у студентов, проживающих в сельской местности на 9% и на 14% больше.

По результатам теста Спилберга-Ханни, реактивная тревожность юношей города на 13% ниже юношей сельской местности, у городских девушек это показатель на 13% больше сельских. Относительно нормы, у юношей города это составило на 41,4% больше, у девушек – на 25% больше. У юношей села – на 34% больше, у девушек – на 33,3% больше .Личностная тревожность городских юношей на 22% большей юношей сельской местности. У городских девушек на 2% меньше сельских. Это на 12% меньше соответствует норме у юношей города и на 12,2% больше нормы у юношей сельской местности. У студенток эти показатели следующие: на 0,9% меньше у городских девушек, на 0,9% больше у сельских девушек.

Согласно результат теста Айзенка, искренность юношей городского типа на 55% больше, чем сельских, а у девушек на 11% меньше. У городских юношей это на 10,75 % меньше нормы, у девушек на 2% больше. У сельских на 38,5% больше нормы и 7,3 меньше соответственно. Экстраверсия юношей города на 9% меньше юношей села и это составило 7% меньше нормы и на 2% больше нормы. У девушек города этот показатель на 13% больше и составило на 21,9% больше и на 4% меньше. Нейротизм городских юношей больше на 15% сельских, у девушек на 5% меньше. По отношению к норме это составило на 5,9% больше и на 13% у юношей и девушек городского типа, у сельского - на 9,6 меньше и на 19% больше(Табл-2).

Таблица 2

Абсолютные значение психических показателей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место проживания | САН | | | Спилберг -Ханин | | Айзенк | | |
| С | А | Н | Реак.  тревожн. | Лич.  тревожн. | Искренн. | Экставер. | Невротизм |
| Юноши | | | | | | | | |
| Город | 4,7 | 4,5 | 4,9 | 22,8 | 42,7 | 3,7 | 10,8 | 12,7 |
| Село | 5,3 | 4,8 | 5,9 | 25,3 | 33, 8 | 5,5 | 11,3 | 10,8 |
| ±Δ% Г/С | -12 | -5 | -10 | -13 | 22 | -55 | -9 | 15 |
| Норма N | 5 | 5 | 5 | 31-45 | 31-45 | 3-5 | 7-15 | 8-16 |
| ±Δ% Г/N | -6 | -13 | -0,4 | 41,4 | -12 | -11 | -7 | 5,9 |
| ±Δ% C/N | 6 | -8,4 | 9 | 34 | 12,2 | 38,5 | 2 | -9,6 |
| Девушки | | | | | | | | |
| Город | 5,5 | 5,2 | 5,5 | 28,8 | 37,6 | 4,8 | 13,4 | 13,5 |
| Село | 5,3 | 4,9 | 5,7 | 25,7 | 38,7 | 3,7 | 10,5 | 14,2 |
| ±Δ% Г/С | 6 | 9 | -13,1 | 13 | -2 | 11 | 13 | -5 |
| Норма N | 5 | 5 | 5 | 31-45 | 31-45 | 3-5 | 7-15 | 8-16 |
| ±Δ% Г/N | 11,5 | 5 | 10 | 25 | 0,9 | 2 | 21,9 | 13 |
| ±Δ% C/N | 7 | -1,8 | 14 | 33,3 | -0,9 | -7,3 | -4 | 19 |

Таким образом, наблюдение студентов проживающих в разных условиях (город, село) показало, что более физически развиты учащиеся сельских местностей, однако психологические данные лучше у городских студентов. Представленные результаты позволяют предположить, что такие различия вызваны условиями жизни воспитанием и экологической обстановкой соответственно.

Список литературы

1. Баранов, А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий/ А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина // М.: Изд. НЦЗД РАМН. 2008. 216 с.
2. Богомолова, Е.С. Гигиеническое обоснование мониторинга роста и развития школьников в системе «здоровье – среда обитания»: автореф. дис. …докт. мед. наук: 14.02.01 / Богомолова Елена Сергеевна. – Н. Новгород, 2010. – 44 с.
3. Козлов Р. С. Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ. Формирование физической культуры личности на занятиях в секции по ОФП. — Майкоп: ИП Матарин О. Г., 2014. — 140 с.
4. Комплексная оценка физического развития школьников: методические указания / разр. Е.А. Калюжный, Ю.Г. Кузмичев [и др.]; НГМА, АГПИ. – Арзамас: АГПИ, 2012. – 80 с.
5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов в технических вузах.М.: Высшая школа, 1985. — 136 с.

ASPECTS OF PHYSICAL STATE URBAN AND RURAL STUDENTS  
  
*Khramov A., Agafonova A., Kalyuzhny E.  
Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Arzamas branch  
Scientific laboratory "Monitoring of the physical health of students at all levels of education", the center of research managemen*

Abstract: the results of observations of students living in the city and rural areas show more physically developed students in rural areas, but psychological data are better for urban students, presumably the differences are caused by living conditions, education and environmental conditions.

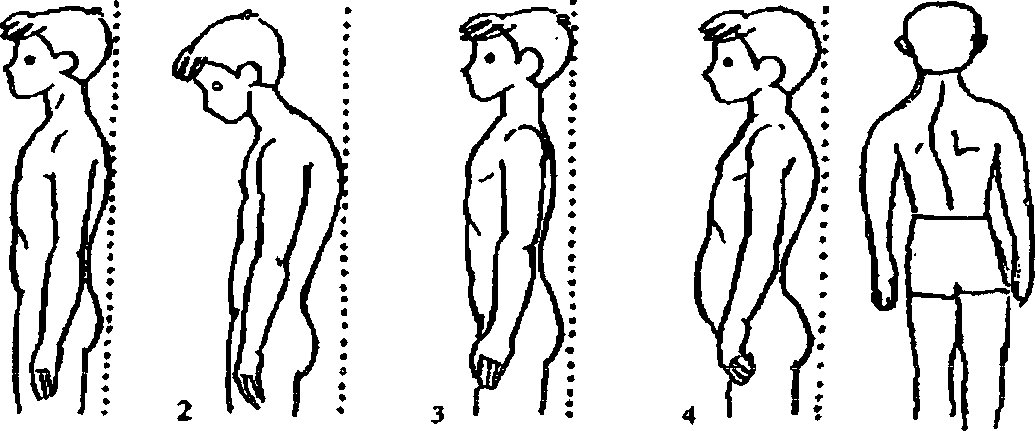
*Keywords:* rural and urban students, physical condition, physical development, physical fitness, psychological indicators.

## ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ УЧАЩИХСЯ, ИХ СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *К.А.Швецова, Л.И.Метёлкина, В.В.Мортин МАОУ «Лицей №28 имени академика Б.А.Королёва», Нижний Новгород*

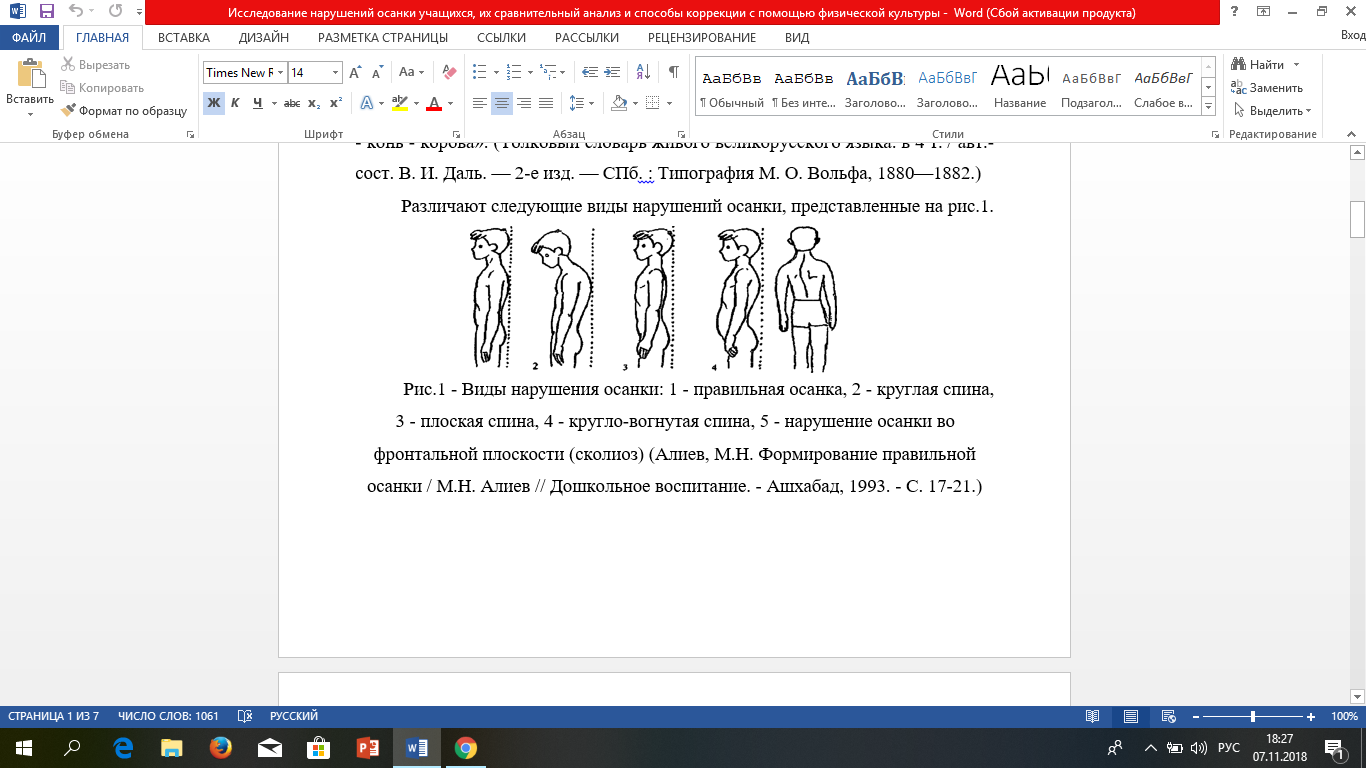
Одно из наиболее частых заболеваний опорно-двигательного аппарата являются различные виды нарушения осанки. В работе мы рассмотрим нарушения осанки, опишем профилактические и коррекционные упражнения.

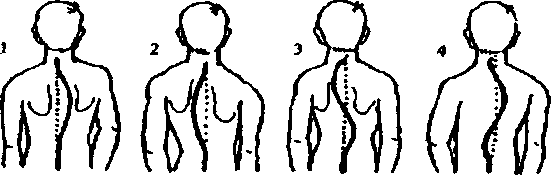
*Ключевые слова:* осанка, сколиоз, лордоз, кифоз, опорно-двигательный аппарат, патологические изменения, динамический стереотип, изгибы в сагиттальной плоскости, статико-динамического режим.

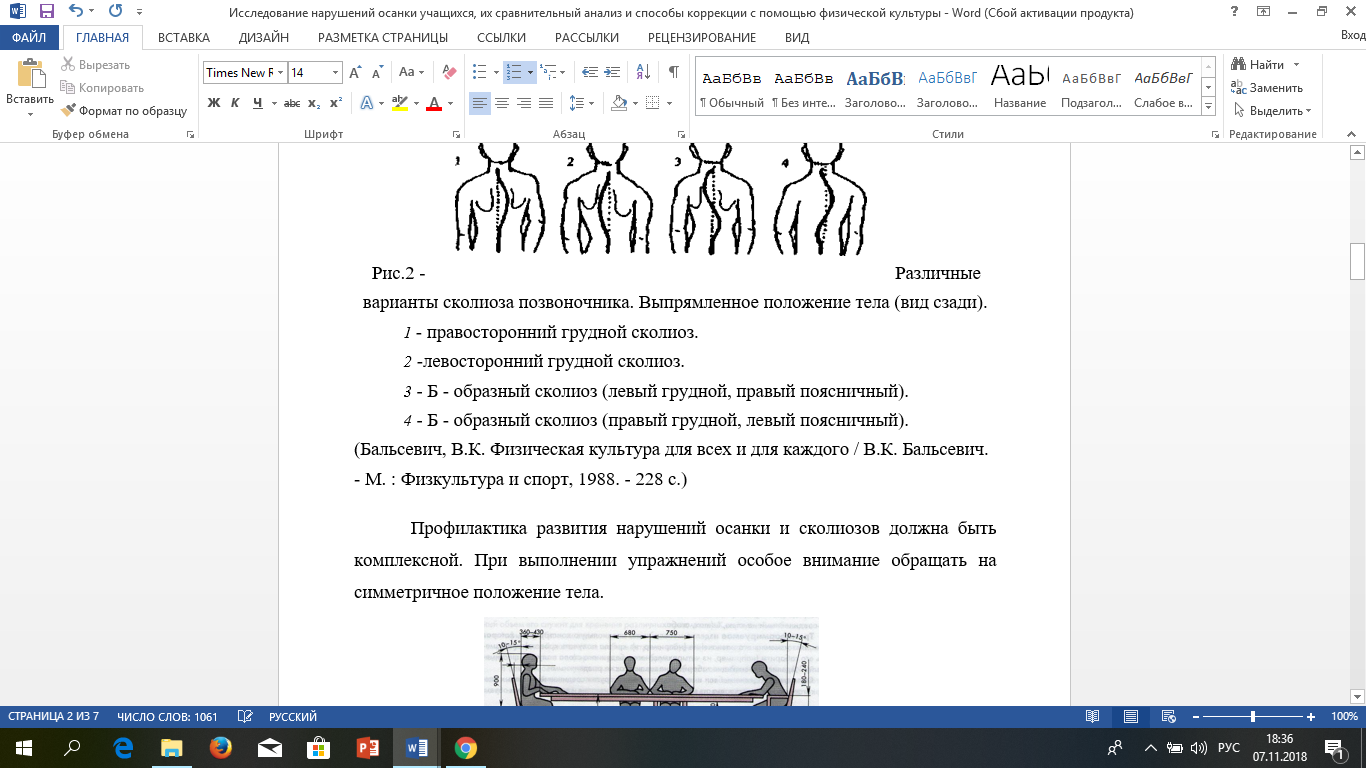
Под правильной осанкой понимается привычная поза стоящего человека, который держит туловище и голову прямо без сильного напряжения мышц. В. И. Даль в своем словаре описал нормальную осанку как «сочетание стройности, величавости, красоты» и привел пословицу: «Без осанки - конь - корова». (Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. / авт.-сост. [В. И. Даль](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BB%D1%8C,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87). — 2-е изд. — СПб. : Типография [М. О. Вольфа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84,_%D0%9C%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%9E%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), 1880—1882.)



Различают следующие виды нарушений осанки, представленные на рис.1.







Профилактика изменения осанки и появления сколиозов должна быть комплексной. Необходимо обращать внимание на симметричное положение тела, когда выполняются упражнения.

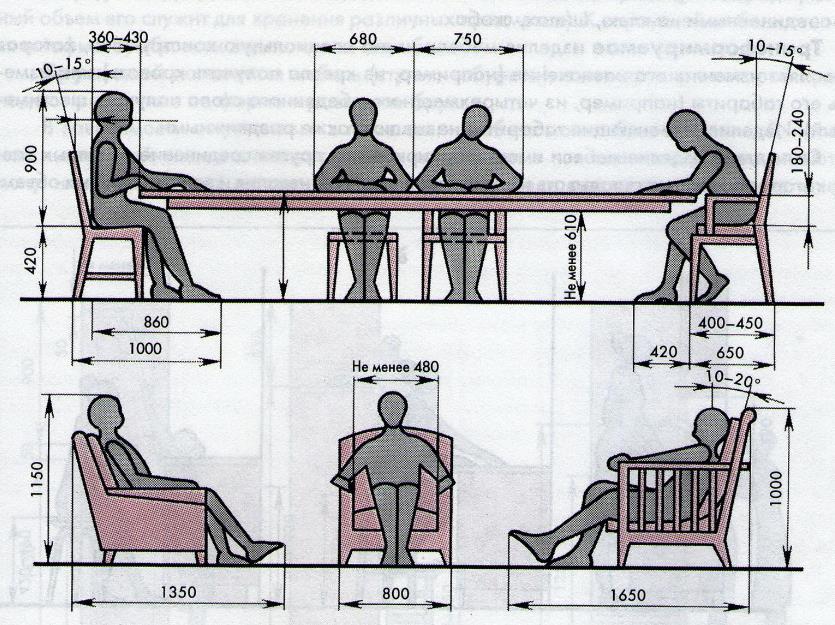


Рис.3 - Правила правильной осанки В. М. Постникова (Постникова В.М. общая методика физических упражнений в ЛФК. - М. 1997.)

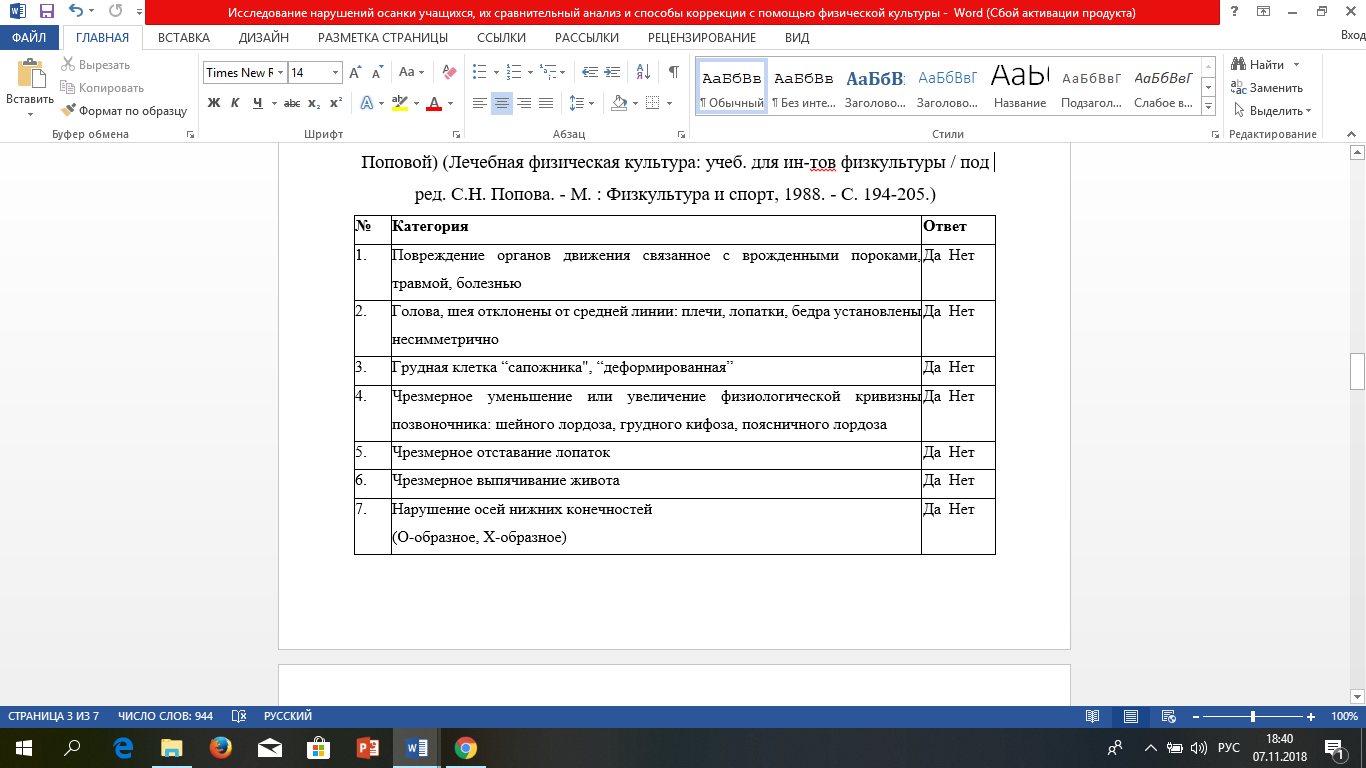
Современный человек ведет сидячий образ жизни, в связи с этим важно сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник (см.рис.3).



Рис.4 - Правила посадки в школе. (Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. - 1994. -№ 2. - С. 16-17.)

Среди учащихся 10 «Б» класса МАОУ «Лицея №28 им. акад. Б.А.Королёва» был проведен опрос, в котором учащиеся могли проанализировать состояние своей осанки и выявить нарушения, если они имелись. Им необходимо было отметить на тестовой карте ответ «да» или «нет» по 10 категориям (см. табл. 1)

Таблица №1. Тестовая карта для выявления нарушений осанки (по С. Н. Поповой) (Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физкультуры / под ред. С.Н. Попова. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - С. 194-205.)





В последствии, был проведен сравнительный анализ полученных результатов.

Анализ результатов:

1) нормальная осанка - все отрицательные ответы;

2) незначительные нарушения осанки: 0 положительных ответов на один или несколько вопросов в номерах 3, 5, 6, 7.

3) выраженное нарушение осанки - положительные ответы на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 10.

В опросе принимало участие 20 человек. Были получены следующие данные, представленные на рисунке 5.

Рис.5 - Результаты выявления нарушений осанки.

Выводы:

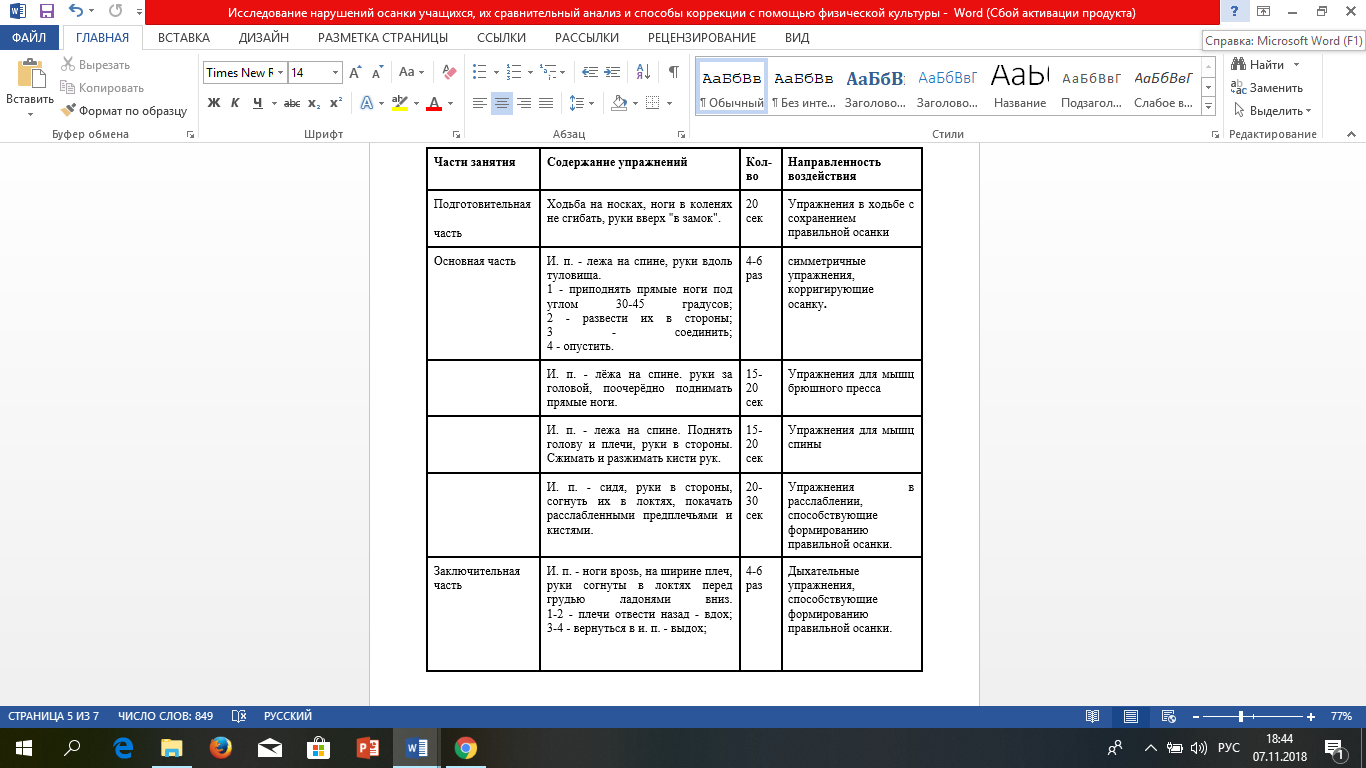
У 5 учеников не оказалось никаких нарушений осанки (нормальная осанка)

У 12 учеников незначительные нарушения осанки.

У 3 учеников выраженное нарушение осанки.

По окончанию работы ученикам были выданы памятки с комплексом упражнений по коррекции осанки.

Таблица №2. Памятка с комплексом упражнений по коррекции осанки (Постникова В.М. Общая методика физических упражнений в ЛФК. - М. 1997.)



Таким образом, особое значение в профилактике нарушений осанки предоставляется лечебно-физической культуре, способствующей укреплению мышечного корсета и снятию напряжения.

Список литературы

1. Алиев, М.Н. Формирование правильной осанки / М.Н. Алиев // Дошкольное воспитание. - Ашхабад, 1993. - С. 17-21.
2. Анатомия человека. Болезни и нарушения. - М.: АСТ, Астрель, 2008. - 915 c., - 865 c.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 228 с.
4. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физкультуры / под ред. С.Н. Попова. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - С. 194-205.
5. Постникова В.М. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре. - М. 1997.)
6. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. / авт.-сост. [В. И. Даль](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%BB%D1%8C,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87). — 2-е изд. — СПб. : Типография [М. О. Вольфа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84,_%D0%9C%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%9E%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), 1880—1882.)

EXPLORATION OF POSTURE DISTURBANCES OF STUDENTS, COMPARATIVE ANALYSIS AND CORRECTION WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE  
  
*K.Shvetsova, L.Metelkina, V. Mortin  
Academician B.A.Korolev Liceum №28 of Nizhny Novgorod*

Abstract. In our article we consider posture disturbances, present a set of exercises to improve posture. In addition, we conducted a comparative analysis of posture disturbances among students in the 10th grade.

*Keywords:* posture disturbances, scoliosis, lordosis, kyphosis, musculoskeletal system, pathological changes, dynamic stereotype, curves in the sagittal plane, static-dynamic mode.

## ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В ЗАГОРОДНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ *С.В. Щуров Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме физического состояния здоровья детей школьного возраста. В статье представлены различные способы и методы повышения и укрепления здоровья детей в загородных оздоровительных лагерях после учебного года.

*Ключевые слова:* здоровье, физическое воспитание, закаливание, физическое здоровье.

Во время учебного года здоровье школьников, как правило, ухудшается. Повышенная умственная активность приводит к стрессам, снижению иммунитета, что в свою очередь сказывается на успеваемости и уровне физической выносливости. Лето лучшее время для проведения с детьми оздоровительных мероприятий под воздействием естественных оздоровительных факторов. Условия детских оздоровительных лагерей помогают наиболее эффективно проводить процедуры по улучшению физкультурной и оздоровительной работы с детьми.

В этих лагерях дети имеют возможность заниматься в коллективных и индивидуальных занятиях на свежем воздухе. Они постоянно находятся под присмотром персонала специализирующегося на детском здоровье. Работа над здоровьем детей проводится в соответствии с планом оздоровительного лагеря, целью которого является - обеспечить детям здоровый восстановительный отдых.

Для организации деятельности детских оздоровительных лагерей приоритетны следующие положения:

- детские оздоровительные лагеря являются частью социальной среды, в которой дети реализуют свои возможности, потребности в индивидуальной, физической и социальной компенсации;

- в основе деятельности детского оздоровительного лагеря лежат принципы массовости и общедоступности мероприятий по интересам; развития творчества и самодеятельности, социально значимой направленности деятельности; единства оздоровительной и воспитательной работы с детьми; взаимосвязи с семьей и социальной средой;

- детские оздоровительные лагеря характеризуют предметно-практическую деятельность, конкретные жизненные ситуации, которые помогают познать ребенка, выстроить отношения между детьми, детьми и взрослыми.

Оздоровительная работа с детьми в загородных лагерях

Выезд детей в загородные лагеря является огромным положительным моментом в их восстановлении после учебного года, так как свежий воздух, тихая атмосфера и непринуждённая обстановка оказывают положительный эффект на укрепление здоровья детей.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения целесообразность и необходимость занятий различными видами спорта в детском возрасте, а также оздоровление и закаливание растущего организма.

В условиях детского оздоровительного лагеря предоставляются хорошие возможности для закаливания детей. **Закаливание** должно быть основной частью физического воспитания ребят. Оно должно применяться на занятиях физкультурой, на трудовых процессах, на прогулках, на играх и сон.

*Водные процедуры* — наиболее мощное и приятное закаливающее средство, на которое организм человека энергично реагирует. В результате резкого сужения сосудов кожи из-за отлива крови к внутренним органам, организм человека несколько мгновений испытывает чувство холода, потом наступает приятное чувство теплоты вследствие расширения сосудов - это специфическая гимнастика для сосудов. При закаливании водой важна не продолжительность процесса, а температура жидкости. Главная задача заключается в том, чтобы рассказать детям о пользе регулярного приема различных водных процедур для закаливания и о вреде наиболее сильных процедур без поэтапного перехода к ним.

Примеры водных процедур:

* утром - обтирание туловища влажным полотенцем, обливание, утреннее купание;
* днем - купание, душ;
* вечером - мытье ног прохладной и холодной водой.

Благотворно на здоровье детей влияют и солнечные ванны. *Солнечные ванны* проводятся в детском лагере под наблюдением медицинского персонала и инструктора по физической культуре. При приеме солнечных ванн все дети должны иметь легкие головные уборы из светлых тканей. Время нахождения на солнце должно контролироваться. В начале смены чувствительность кожи к солнечным лучам достаточно высока. В это время различные мероприятия на свежем воздухе необходимо проводить в затенённых местах.

В качестве оздоровительных процедур рассматривают так же музыкальную и танцевальную терапию. Музыкальная терапия стимулирует творческое самовыражение и оказывает релаксационное воздействие. С её помощью снижается уровень тревоги, апатии и стресса. Танцевальная терапия снимает внутреннее напряжение и стимулирует самовыражение детей.

Итогом такой программы являются: оздоровление и закаливание детей, развитие интеллектуальных и творческих способностей, ориентация детей на различные виды деятельности,

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в загородных лагерях

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием состава детей по возрасту, состоянию здоровья, степени физического развития и физической подготовленности. Все это следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физическое воспитание в лагере является одним из важнейших этапов работы с детьми и направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;

- развитие у детей умений и навыков в естественных видах движений;

- привитие интереса и выработка привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Работа по физическому воспитанию в детском лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа должна начинаться с утренней зарядки, что является важным элементом крепкого здоровья. Утренняя гимнастика улучшает работу всех органов организма детей, является профилактическим средством против простудных и других заболеваний. Одна из задач ежедневной утренней гимнастики в лагере - привить детям устойчивый интерес и привычку продолжать ее выполнение дома.

Весь комплекс (10-15 упражнений) утренней зарядки должен равномерно оказывать влияние на все крупные мышечные группы, на весь организм и внутренние органы. Составлять комплекс нужно в определенной последовательности, используя следующе принципы:

а) первые упражнения должны тонизировать организм, способствовать переходу от сна к бодрствованию, выпрямлению позвоночника. Начинать зарядку рекомендуется с ходьбы, с легкой пробежки («трусцой») и упражнений в потягивании;

б) все следующие упражнения должны последовательно и систематически включать в работу мышцы ног, туловища, рук;

в) упражнения на силу, быстроту и на расстояние нужно включить в середину комплекса или ближе к концу. Последние упражнения - это прыжки или бег с последующим переходом на постепенно замедляющуюся ходьбу с глубоким дыханием. Заканчивать комплекс нужно упражнениями, содействующие восстановлению до нормальной деятельности органов дыхания и кровообращения;

г) увеличение деятельности всего организма вызывает необходимость в усиленном дыхании.

Ритм дыхания должен соответствовать темпу движения. Во всех упражнениях есть моменты, когда усиленный вдох и выдох сопровождаются движениями рук, ног и туловища. Так поднятие рук, разведение их в стороны способствуют растяжению мышц грудной клетки, тем самым облегчают вдох. А вот наклон корпуса вперед, приседание, мах ногой вперед порождают подъем диафрагмы, чем облегчается выдох. Выбирая упражнения, нужно определить моменты, способствующие вдоху и выдоху. Если трудно установить такой момент (маршировка, бег и др.)‚ нужно напомнить о том, что нельзя задерживать дыхание, что дышать следует свободно и ритмично, акцентировать сильный выдох, что непроизвольно вызовет глубокий вдох;

д) количество повторений следует понемногу увеличивать по мере повышения тренированности;

е) повышать интерес и нагрузку, усложняя комплекс, можно включая дополнительные упражнения, соединяя два или несколько движений (рук и туловища, рук, ног и др.)‚ изменяя первоначальное положение, увеличивая темп движений, уменьшая паузы между упражнениями, используя спортивный инвентарь (палки, обручи и др.);

ж) качество - один из главных критериев при выполнении любых упражнений, в том числе утренней гимнастики. Обязательно нужно следить за правильным положением тела при различных движениях, за исполнением упражнений с широкой амплитудой;

з) подбор упражнений нужно выполнять, учитывая возрастные особенности детей.

Кроме утренней зарядки в детских лагерях имеются и другие методы по улучшению здоровья детей. Главную роль играют учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта, в которые могут войти и физически подготовленные ребята, и начинающие спортсмены.

В физкультурно-оздоровительных лагерях распространены общественно полезные формы труда. Большинство лагерей выезжает ежегодно на одно и то же место. Со временем такие лагеря могут подготовить комплекс спортивных площадок, сооружений, спортивный инвентарь. Многое из этого может быть выполнено самими детьми. И то, что они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, есть неоспоримая польза.

Результативным способом в налаживании дисциплины детей при исполнении физкультурных занятий служит строевая подготовка. Она улучшает дисциплину детей и координирует их в проводимых персоналом занятиях. Чтобы излагаемый материал лучше усваивался детьми, рекомендуется соблюдать некоторые правила в проведении строевой подготовки:

1. Избегать общих и многословных рассуждений, высказывать мысль кратко и конкретно;

2. Не допускать длинных предложений с вводными словами;

3. Менять по возможности сложные термины простыми понятиями;

4. Рассказывать информацию последовательно, деля ее на отдельные элементы (пункты, факты);

5. Добиваться неослабевающего внимания и активности учащихся.

*Подвижные игры* – это очень распространенный метод физического воспитания. Они разнообразны по своему содержанию. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) обеспечение всестороннего, комплексного развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства даёт возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Сильное оздоровляющее и укрепляющее воздействие на детский организм оказывает *плавание*. Плавание укрепляет опорно-двигательный аппарат ребенка, развивает такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; также плавание своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняет возбудимость и раздражительность. Регулярно занимающиеся плаванием дети, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Занятия плаванием нужно проводить в теплые дни, так как при более высокой температуре воды и воздуха дети могут находиться в воде продолжительное время и быстрее осваивают технику плавания. К занятиям допускаются только с разрешения врача.

На первых занятиях пребывание в воде не должно быть более 5—10 мин. Потом по мере прогревания воды в водоеме и закаливания организма длительность «водной» части урока постепенно увеличивается.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в загородных лагерях

В первые дни пребывания детей в оздоровительном лагере инструктор по физической культуре и спорту совместно с вожатыми и воспитателями отрядов определяют, каковы спортивные интересы у воспитанников, как физически они подготовлены, какие они знают спортивные и подвижные игры. В каждом отряде проводятся спортивные мероприятия, в которых используются упражнения в беге на короткие дистанции, прыжки в длину, метание маленького мяча в цель и одну-две игры с большими и маленькими мячами. В зависимости от физической подготовленности и возраста ребят прописывается программа занятий физкультурой и план лагерных соревнований.

План соревнований составляется в зависимости от сроков пребывания детей в лагере. Самые интересные соревнования включаются в программу физкультурного обще лагерного праздника, проводимого в последние дни пребывания детей в лагере. На этом празднике рекомендуется включать: соревнования в эстафетном беге, соревнования лучших метателей и прыгунов отрядов, встречи лучших отрядных команд по спортивным играм. Соревнования должны различаться между собой по характеру деятельности, масштабу, целям, участники которых в ходе соперничества в строго прописанных условиях борются за первенство, достижение нужного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком—либо виде спорта, спортивной дисциплине.

Средствами организационно-педагогической подготовки спортивных соревнований являются: единый календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, положение о спортивном соревновании, правила спортивных соревнований, сценарии и другое. Результаты соревнований могут быть представлены в сводной таблице.

Спортивно-массовые мероприятия позволяют детям одного отряда сдружиться и действовать в команде, что способствует улучшению их навыков общения и взаимопонимания. Появляется возможность самостоятельно распределить роли внутри команды и координировать свои действия, что также влияет на улучшение социальных навыков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, целесообразность занятий различными видами спорта в детском возрасте не вызывает сомнений в своей необходимости. Также стоит уделить отдельное внимание общему оздоровлению и закаливанию растущего организма. Лето - это время отдыха в летнем оздоровительном лагере, и его нужно в полной мере использовать для занятий физической культурой и спортом. В оздоровительных лагерях инструктора по физической культуре и спорту создают условия для проведения спортивной работы, а именно оптимальный режим дня для занятий спортом и спортивную мультифункциональную базу и приглашает дополнительные подготовленные кадры. Набор в оздоровительные и спортивные секции нужно вести с учетом функционального состояния, физического развития и физической подготовленности детей. Для укрепления здоровья воспитанников лагеря занятия физической культурой необходимо проводить с использованием определенного спортивного оборудования, которое должно соответствовать всем необходимым санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. Определение эффективности деятельности занимающихся необходимо осуществлять как по качественным, так и количественным показателям. Организация любого спортивного мероприятия детально продумывается, для определения ряда моментов, которые нужно расположить по пунктам последовательно, по определенной логической схеме.

Следовательно, детские оздоровительные лагеря хорошо влияют на физическое и умственное развитие детей. Жизненные и физические показатели посетителей таких лагерей, безусловно, улучшаются, приобретаются новые навыки в различных сферах деятельности, и предоставляется возможность для самовыражения ребенка.

Список литературы

1. Зуева И.А., Троск В.А. Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в летнем лагере, - М‚: Феникс.‚ 1995. — 128 с.;

2. Загородный летний лагерь, /Сост. С.И. Лобачёва, В.А. Великородная — М‚: ВАКО, 2006;

3. Афанасьев С. Что делать с детьми в загородном лагере / С. Афанасьев, С. Коморин. - М., 1994.;

4. Значение спорта/ Под ред. И.А. Солнцева, — М‚: Педагогика, 2000. - 214 с.

CARRYING OUT SPORTS WORK WITH CHILDREN IN COUNTRY HEALTH- IMPROVEMENT CAMPS  
  
*S. Shchurov  
Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod*

Abstract. The article is devoted to actual problem of the physical state of health of schoolchildren. The various ways and methods of increasing and strengthening the health of children in countryside recreation camps after academic year are presented in article.

*Keywords:* health, physical training, hardening, physical health.

# 

# 

# СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ *Н.Н. Василюк, М.А. Беляева Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Эффективность воспитательных воздействий значительно возрастает при активности самой личности. Поэтому в успешном формировании тех или иных качеств личности, большая роль принадлежит самовоспитанию, когда человек сам определяет для себя направление развития.

*Ключевые слова*: воля, самоприказ, самовоспитание, развитие личности.

Потребность в самовоспитании возникает лишь на определенном этапе развития личности, когда человек начинает преднамеренно себя изменять и совершенствовать.

Потребность в самосовершенствовании появляется уже в подростковом возрасте, а в юношеском она достигает максимума. Именно к этому возрасту создаются психологические предпосылки самовоспитания, становление самостоятельности, определенный уровень развития воли.

К приемам самовоспитания относятся:

* Планирование работы над собой.
* Самоконтроль.
* Самоотчет.
* Самоанализ.
* Самонаблюдение.
* Ведение дневника, самоконтроля и тренировочных нагрузок.
* Самовоспитание является сложным волевым процессом, у студентов не всегда хватает усилий для преодоления препятствий.

В таких случаях ими используются приемы стимуляции волевых усилий.

Применение приемов основано на действии слова как раздражителя. По теории великого физиолога И.П.Павлова вторая сигнальная система действует в виде слов: произносимых, видимых и слышимых. Эти сигналы употребляются не только при взаимном общении, но и в общении с самим собой.

Значение слова анализируется многими учеными, в Библии сказано: «Вначале было слово…»

«Слово,-пишет К.И.Платонов – имеет значение реально действующего фактора, имеющего условно-рефлекторные реакции в том или ином направлении».

Поэтому применять его надо с осторожностью, продуманно, не нанося вреда. В.И.Селиванов раскрывает психологическое значение таких субъективных средств стимуляции волевых усилий, как самоободрение, самообязательство, самоприказ и самоконтроль.

Т.И.Агафонов особенно подробно анализирует самоприказ, указывая на большие возможности его применения. Даст определение ряда других приемов: самопринуждение, самоосуждение, самопреодолевание.

Самоприказ может выражаться в форме законченного, правильно построенного предложения, в форме фразы, одним словом, а иногда и без произнесенного слова-просто жестом. Например, при выполнении гимнасткой упражнения на бревне, для сохранения равновесия применяется команда «Стой!».

Студенты по - разному используют приемы стимуляции волевых усилий в различных видах самовоспитания (нравственном, умственном, физическом).

Это зависит от многих причин:

* От отношения студента к тому, или иному виду деятельности, в которых он работает над собой.
* От уровня притязаний.
* От уровня постановки воспитательной работы в ВУЗе.

Важно, чтобы студенты знали эти приемы и умели ими пользоваться.

При проведении теоретических занятий по физическому воспитанию, необходимо рассказывать о значении воли в жизни человека, о роли слова как раздражителя.

Надо раскрыть понятия самоободрения, самоприказ, самоубеждения и нацелить студентов на активное применение этих приемов.

Выполнение режима дня, физическая тренировка, закаливание являются хорошими способами самовоспитания.

Очень хорошо приемы стимуляции волевых усилий помогают в физическом самосовершенствовании. Применяя самоприказ и самоободрение, студенты начинают регулярные занятие физической культурой и достигают высоких результатов, которые стимулируют их к дельнейшему развитию.

Важнейшая роль самовоспитания и проявления волевых усилий принадлежит самоприказу – использование слов важнейшей партийной деятельности. Двигательный стереотип формируется словами-самоприказами.

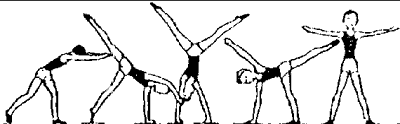


Рис. 1 – Управление двигательными действиями с помощью самоприказа:

Энергично! Выход! Стоять! [4]

Однако, бесконечное усиление волевого воздействия на человека грозит переутомлением и перетренировкой.

Развитая воля предполагает рациональное поведение, когда сознательно замедляются нервно-психические процессы. Именно волевой человек может отключиться от раздражающих помех, заставить себя положенное время отдыхать, тогда как слабовольный не умеет бороться со своей пассивностью или перенапряжением.

Задача преподавателя увидеть и направить процесс самовоспитания учащихся в созидательном направлении, исключить риски отклонения в сторону пассивности или перенапряжения. В дальнейшем студенты самостоятельно смогут регулировать этот процесс самосовершенствования.

Воспитательная работа в ВУЗе должна побуждать студентов работать над собой. Главная задача воспитания, в том числе и самовоспитания, в том числе и средствами физической культуры-воспитать гражданина, в этом важная государственная задача.

Интерес и воля - очень важные понятия, нужно установить условия, когда интерес становится мотивом волевого поведения. Наблюдения показывают, что ради удовлетворения возникшего интереса учащиеся добровольно проверяли удивительную выдержку и настойчивость.

Однако, волевые усилия имеют место только в деятельности, протекающей под влиянием активного интереса. Интерес может настолько захватить личность, что волевые усилия могут не актуализироваться в сознании. В этом случае саморегулирование человека происходит после произвольного внимания. Именно на этом уровне личность достигает наибольших результатов в своей деятельности, в то же время испытывая радость от напряженного труда.

Только при хорошей волевой подготовке интерес будет способствовать мобилизации сил и сохранению работоспособности в течении продолжительного времени.

Очень эффективный способ самовоспитания, бывший одно время очень популярным – это аутотренинг.

Аутотренинг, или аутогенная тренировка – это эмоционально волевые тренировки, суть которых заключается в развитии способностей к воздействию на психорегулирующие процессы. Для целенаправленного самовоздействия применяются специальные упражнения самовнушения в виде словесных формул. В процессе таких тренировок человек способен для себя создать модель представлений, чувств, эмоций, состояний и ввести эту модель в свою психику.

Список литературы

1. [Агафонов Т.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D1%82) [К вопросу о психологии самоприказа](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BA%20%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%83%20%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0) // [Ученые записки Краснодарского пединститута](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82%D0%B0). - вып. 2. Краснодар, 1959, - 68с.
2. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / Павлов Иван Петрович - М.: Книга по Требованию, 2012. – 661с.
3. *Селиванов В.И.* Психология волевой активности // Лекции по спецкурсу. – Рязань,1974. - 108с.
4. Мысик Д. И. План – конспект урока для 9 класса. Раздел программы: Гимнастика. Электронный ресурс: [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plankonspiekturokadlia9klassarazdielproghrammygimnastika /](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plankonspiekturokadlia9klassarazdielproghrammygimnastika%20/) (дата обращения : 10.10.2018)

METHODS AND RECEPTIONS OF STUDENTS CAMS  
  
*N. Vasilyuk, M. Belyaeva  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The effectiveness of educational influences increases significantly with the activity of the individual. Therefore, in the successful formation of certain personality traits, self-education plays a large role, when a person himself determines the direction of development.

*Keywords*: will, self-order, self-education, personal development.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦЕФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ *П.В. Великанов, Л.В. Филонов, Д.С. Седов Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Успешность в футболе зависит от всех сторон подготовки спортсмена: физической, технической, тактической, психологической. Возраст 11-12 лет является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития специфических «координационных способностей» (КС) футболистов. Была разработана методика совершенствования специфических координационных способностей. При изучении реакции подростков на предлагаемую физическую нагрузку при наблюдении учитывались: поведение занимающихся; степень утомления по внешним признакам, уровень их эмоционального состояния, готовность к выполнению заданий. Результаты позволили оценить эффективность исследования, направленного на развитие специфических координационных способностей юных футболистов.

*Ключевые слова:* координационные способности, юный футболист, техника, исследование, учебно-тренировочный процесс.

Футбол – уникальный вид спорта, увлекательный и драматичный, зрелищный и популярный во всем мире. Он привлекает множество ребят в футбольные команды.

Однако, успешность в футболе зависит от всех сторон подготовки спортсмена: физической, технической, тактической, психологической. Футбол относится к видам спорта, где соревновательные результаты зависят от эффективности сочетания сложных действий и соизмерения их в пространстве и во времени, где необходимо быстро осмысливать и регулировать свои действия, а это требует развитых координационных способностей.

Возраст 11-12 лет является наиболее благоприятным периодом для целенаправленного развития специфических «координационных способностей» (КС) футболистов.

Целью исследования данного вопроса является экспериментальное обоснование методики совершенствования специфических координационных способностей у мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом на этапе спортивной специализации. Для того, чтобы рассмотреть этот вопрос, необходимо проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования, изучить особенности развития специфических КС, разработать методику совершенствования специфических координационных способностей у мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом на этапе спортивной специализации провести опытно-экспериментальную проверку эффективности методики совершенствования специфические координационные способности.

Как правило, термин «координационные способности» понимается по-разному, но обобщая высказанные учеными предположения, можно заключить, что под КС следует понимать способность спортсмена целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно.

Принято различать общие, специальные и специфические КС (к ним относятся: приспособление и перестроение двигательных действий; кинестетическое дифференцирование параметров движений; пространственная ориентировка; способность к согласованию движений; к быстрому реагированию; к чувству ритма движений; к равновесию в динамических и статических условиях).

По мнению многих специалистов, возраст 11-12 лет относится к периоду целенаправленного развития ловкости и координации, также в этом возрасте наблюдается интенсивное развитие способности к равновесию. В этом возрасте дети могут достаточно успешно обучаться практически всем движениям, требующим высокого уровня точности и координации, потому что в возрасте 11-12 в организме детей происходят сложные анатомо-физиологические и психологические перестройки.

Вполне можно утверждать, что высокий уровень развития КС позволяет футболисту быстро овладевать новыми техническими действиями. При этом главным критерием, определяющим техническо-тактическое мастерство спортсмена (искусство владения и обращения с мячом), является уровень развития специфических КС.

Большинство авторов в своих исследованиях дают лишь общие рекомендации по вопросу выбора принципов, средств и методов развития общих и специфических КС, хотя определяют их большую важность для футболистов любого возраста.

Средства развития КС подразделяются на две группы:

1) общие, с помощью которых развиваются общие компоненты КС. Они обеспечивают функцию управления самыми разнообразными движениями;

2) специальные или специфические, способствующие развитию конкретных КС, необходимых для управления специфическими движениями.

Каждый специалист имеет собственную методику, построенную на основании специальных исследований. Большинство из них советуют регулировать интенсивность нагрузки при развитии КС благодаря: сокращению интервалов отдыха между упражнениями и (или) между сериями упражнений; выполнению координационных заданий в сочетании с упражнениями по развитию кондиционных способностей; использованию координационных упражнений после кондиционных нагрузок в состоянии физического утомления.

Также при выполнении упражнений по развитию следует учитывать два основных правила:

1) при обучении новому, достаточно сложному в координационном отношении элементу техники применяется большое число повторений выполнения данного элемента в относительно стандартных условиях;

2) если футболист овладел техническим приемом на уровне двигательного навыка, следует изменять способ и условия его выполнения.

Для оценки эффективности методики совершенствования специальных координационных способностей у мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом на этапе спортивной специализации, использовались специальные тесты, принятые в футбольной спортивной практике:

1. Бег с обеганием вокруг стоек с мячом;

2. Удар мячом в цель ведущей ногой;

3. Слалом с ведением двух мячей;

4. Повороты на гимнастической скамье.

При изучении реакции подростков на предлагаемую физическую нагрузку при наблюдении учитывались: поведение занимающихся; степень утомления по внешним признакам (общему виду: окраске кожи лица, характеру выполнения движений, мимике, интонации голоса, отношению к занятию), уровень их эмоционального состояния, готовность к выполнению заданий.

Реакция мальчиков на нагрузку, степень восстановления и готовности к выполнению следующего задания определялась по ЧСС. В случае утомления подростков, им предлагались игра со сниженной интенсивностью, или комплекс упражнений на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Была разработана методика совершенствования специфических координационных способностей мальчиков 11-12 лет, занимающихся футболом на этапе спортивной специализации, на основе методических рекомендаций. Тренировочные средства включали 5 групп специальных физических упражнений.

1) В группу акробатических упражнений входили: кувырки вперед, назад, через плечо; перекаты; прыжки вперед и вверх с поворотом на 90, 180, 270, 360° – на месте и в движении; прыжки вверх с имитацией удара головой – на месте и в движении; перекаты вперед с мячом в руках; удары ногой через себя в падении и т.д. Упражнения выполнялись по отдельности, а затем в различных комбинациях.

2) В группу игровых упражнений входили разнообразные «салки» с мячом и без него, игра «Пробежка с выручкой», элементы гандбола, баскетбола и т.д.

3) В группу технико-тактических упражнений входили различные модификации «квадратов» (5×2, 7×7, 4×2, 3×1) с одним и двумя мячами, с ограниченным числом касаний; игра в футбол в трое, четверо ворот; игра в футбол двумя, тремя мячами; игра в футбол с мячом для регби; игра с персональной опекой на маленькой площадке; ведение мяча на ограниченном пространстве; игра в футбол с ограниченным количеством касаний.

4) В группу технических приемов с мячом входили:

– ударов по летящему мячу различными способами;

– ведения мяча с изменением направления движения (10–30 м);

– передачи мяча на точность попадания в цель

5) В группу упражнений для развития способности к равновесию предлагались различные упражнения на узкой опоре (например, на гимнастическом бревне), стойки на голове и на руках, ведение мяча по кругу, упражнения на неустойчивой опоре (мяче, валике), повороты на диске «Здоровье», прыжки с поворотом на 180, 360°.

Продолжительность тренировки составляла в среднем 25-30 минут и проводилась в середине занятия. Тренировочный цикл составил 14 занятий, которые проводились 2 раза в неделю с группой исследования в комплексе с учебно-тренировочными занятиями по программе спортивной подготовки.

В целом, анализ современных методик развития показал, что в настоящее время определены основные компоненты нагрузки, средства, методы и методические приемы, используемые для развития специфических КС футболистов. Однако большинство исследований посвящено квалифицированным футболистам, а для этапа спортивной специализации эта задача решена не полностью.

Результаты работы имеют теоретическое и практическое значение. Они позволили оценить эффективность исследования, направленного на развитие специфических координационных способностей юных футболистов, и могут быть рекомендованы тренерам для использования в учебно-тренировочном процессе спортивной подготовки футболистов.

Исследования в данном направлении могут быть продолжены.

Список литературы

1. Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Е. Абрамов. - Малаховка, 2006. - 24 с.
2. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / под ред. М.А. Годика; Российский футбольный союз. - М.: Сов. спорт, 2011. - 160 с.
3. Лях В.И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 8. - С. 31-35.
4. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. - М.: ИКА, 1998. - 284 с.
5. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 340 с.
6. Писаренкова Е.П. Развитие специфических КС у школьников 7-15 лет разных типов конституции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. П. Писаренкова. - Смоленск, 2010. - 24 с.
7. Полевой Г.Г. Развитие специфических координационных способностей футболистов 11-12 лет с учетом особенностей проявления свойств нервной системы: монография. - Ульяновск: Зебра, 2015. - 105 с.
8. Чернецов М.М. Индивидуализация физической подготовки юных футболистов 8-12 лет с учетом соматических типов / М.М. Чернецов, А.А. Сулимов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 1. - С. 34-35.

IMPROVEMENT OF SPECIAL COORDINATING ABILITIES IN BOYS OF 11-12 YEARS FOOTBALL AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION  
  
*P. Velikanov, L. Filonov, D. Sedov  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. Success in football depends on all aspects of athlete training: physical, technical, tactical, and psychological. The age of 11-12 years is the most favorable period for the purposeful development of specific "coordination abilities" (CS) of football players. A method of improving specific coordination abilities was developed. When studying the reaction of adolescents to the proposed physical activity during observation, the following were taken into account: the behavior of the students; the degree of fatigue on external signs, the level of their emotional state, readiness to perform tasks. The results allowed to evaluate the effectiveness of a study aimed at developing the specific coordination abilities of young football players.

*Keywords:* coordination abilities, young football player, technique, research, training process.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В БИАТЛОНЕ *Т.И. Воронина, А.М. Буркова Уральский федеральный университет*

Аннотация: Информационные технологии важны во всех сферах жизни, также и в спорте. В биатлоне ИТ незаменимы. Для контроля стрелковой, физической и функциональной подготовки используют компьютерные технологии. Большую популярность биатлон приобрел, благодаря телекоммуникациям и зрелищности транслирования соревнований.

*Ключевые слова:* Информационные технологии, биатлон, пульсометр, "Скатт", транспондеры.

Информационные технологии сегодня проникли во все сферы нашей деятельности, начиная от производства и науки и заканчивая обычной бытовой жизнью. Также не мог остаться в стороне от этого процесса и спорт.

Как утверждает Воронов И.А. информационные технологии представляют собой совокупность методов и средств, которые разработаны на основе использования современных достижений телекоммуникационной и вычислительной техники, обеспечивают автоматическую обработку информации и оптимизацию учебной и производственной деятельности человека [1].

В биатлоне, как и в некоторых других циклических видах спорта, в последние годы произошли существенные изменения, связанные с научно-техническим прогрессом в методике тренировки и проведении соревнований.

Рассмотрим некоторые из них:

В настоящее время для контроля за стрелковой подготовкой биатлонистов используются хронометрирование отдельных элементов стрельбы. В связи с этим компьютерный тренажер - "Скатт" является в настоящее время одним из лучших стрелковых тренажеров как за рубежом, так и у нас в стране. В основе конструкции тренажера "Скатт" лежит принцип определения координат при помощи инфракрасного излучателя, в корпусе электронной мишени, и приёмника инфракрасного излучения на оружии [4].

С помощью программы "Скатт" биатлонист может увидеть подробности прицеливания, движение биатлонной винтовки за последние доли секунды до выстрела. Тем самым понять правильно и плавно он обрабатывает спуск или «дергает», заводит мушку на дыхании или помогает руками, допуская мышечные напряжения. Спортсмен может посмотреть и разобрать каждый сделанный им выстрел, его время и траекторию. Этот метод позволяет корректировать тренировочный процесс биатлонистов, уделять больше времени работе над ошибками. В настоящее время тренажер "Скатт" активно используется в подготовке сборных команд России и регионов.

Сегодня, транслируемые соревнования по биатлону являются достаточно зрелищными, этому во многом способствует международная компания-интегратор – SIWIDATA. Она оказывает услуги по обеспечению автоматизированного хронометража на спортивных соревнованиях международного уровня и осуществляет поставки соответствующего профессионального оборудования для спорткомплексов [2].

Важнейшим элементом системы являются транспондеры, то есть датчики красного цвета, закрепляемые по одному на каждой ноге спортсмена. Камера фотофиниша дает еще более глубокую детализацию.

Сигнал с транспондеров на трассе снимают не менее десяти ресиверов. Каждый представляет собой отрезок трубы, начиненный электроникой и соединенный с передатчиком, который транслирует информацию через беспроводной модем или кабель.

С помощью беспроводной связи данные в режиме реального времени передаются в несколько мест сразу. Самое важное из них - телевизионные аппаратные, где формируется экранная графика. Следующие по приоритету - комментаторы и тренеры. По всей дистанции гонки оборудованы три зоны, где специалисты из команд могут принимать сигнал и получать на компьютеры всю информацию о гонке. Одновременно те же данные поступают в интернет для всеобщего пользования [2].

Большинство соревнований в России на разных уровнях (от областных до всероссийских стартов) проходят с использованием транспондеров, что облегчает судейство соревнований и дает возможность тренерам и спортсменам видеть, как меняется их результат по ходу гонки.

Пульсометр - это прибор для измерения пульса. Вторым названием является - монитор сердечного ритма. В современных пульсометрах кроме главного предназначения –измерения пульса, появилось и множество других функций, например, часы, будильник, секундомер, спидометр, альтиметр, одометр, навигатор, барометр, устройство, записывающее R-R интервалы и т.д. Поэтому пульсометры часто называют спортивными тестерами и даже компьютерами [3].

Широкое распространение получили приборы со встроенным навигационным модулем системы глобального позиционирования - прежде всего, это продукция таких компаний, как: Polar, Globalsat, Garmin, Timex, Suunto [3].

Большинство гаджетов предоставляют возможность анализа тренировочного процесса. С помощью таких гаджетов стало возможным автоматизировать многие тонкости обработки данных тренировочного процесса, такие как: обработка результатов соревнований по биатлону; контроль теоретических знаний; контроль физической работоспособности спортсменов; оптимизация техники спортивных движений.

Электронные устройства и системы позволяют не просто записывать тренировки, совершаемые биатлонистом, но и сохранять множество параметров этих занятий, в том числе время, затраченные калории, скорость, диаграммы пульса и многое другое.

Также в тренировках и соревнованиях биатлонисты ведут стрельбу по специальным металлическим мишеням разного диаметра. Наиболее совершенным на данный период времени является оборудование «HoRa Systemtechnik GmbH». Это полностью электронная установка HoRa 2000 E, где закрытие мишени происходит сервоприводом по сигналу датчика удара. Оборудование производится в Германии и является наиболее качественным, точным, функциональным и быстрым в перезарядке по сравнению со своими конкурентами.

В заключении, нужно отметить, что на сегодняшний день информационные технологии в биатлоне делают процесс подготовки спортсменов более качественным, позволяют наглядно и зрелищно транслировать соревнования, отслеживать здоровье и подготовленность биатлонистов, обеспечить коммуникацию спортсменов с болельщиками, а также усовершенствовать оборудование и снаряжение биатлонистов.

Список литературы

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / И. А. Воронов; С-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.:2005. - 79 с.
2. Система автоматизированного хронометража для биатлона и гребного слалома [Электронный ресурс] URL:http://siwidata.ru/ (дата обращения 04.01.2018).
3. Системы анализа результатов тренировочного процесса [Электронный ресурс] URL:http://bmsi.ru/doc/6b57ead3-04c0-40d6-a2f6-8408574ca64f (дата обращения 04.01.2018).
4. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием стрелкового компьютерного тренажёра "Скатт" [Электронный ресурс] URL:http://www.shooting-ua.com/books/book\_480.htm (дата обращения 11.09.2018).

USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN BIATHLON  
  
*Voronina T.I., Burkova A.M.  
Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia*

Abstract: Information technologies are important in all spheres of life. In sport it very important too. IT are irreplaceablein biathlon. Computer technologiesuse for control of shooting, physical and functional training. The biathlon gained great popularity, thanks to telecommunications and staginess of broadcasting of competitions.

*Keywords*: Information technologies, biathlon, heart rate monitors, Skatt, transponders.

## ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКА *М.С. Гусева, М.С. Кириллов, К.Н. Канатьев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Данная статья посвящена детальному изучению тактических качеств, благодаря которым спортсмен-фехтовальщик сможет улучшить свое мастерство и достигать высоких результатов. Описывается роль тактической подготовки, преимущества спортсменов, овладевших ей в большей степени. Рассмотрены отдельные тактические качества и их влияние на ведение боя, результат соревнований.

*Ключевые слова:* фехтование, тактическая подготовка, тактические качества, мышление, реакция

**Фехтование** — [система приёмов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) владения ручным холодным оружием в [рукопашном бою](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9), нанесения и отражения ударов и уколов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия

Так же, как и в других видах спорта, фехтовальщику нужна высокая физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. Но тактика имеет решающее значение в тех видах спoрта, где спoртсмены соревнуются один на один, т.е.в спортивных единоборствах. Фехтование, как и разум человека – это процесс обработки мозгом постоянно меняющейся ситуации в окружающей среде и непрекращающегося продумывания возможных вариантов будущего и своих реакций на это [1]. Тактика же - это борьба разума, характера и эмоций спортсмена. В интеллектуальной, тактической борьбе человек раскрывает свои личные качества, способности и умение преодолевать "враждебную" волю, вести игру ума. Он всегда готов к внезапно возникающим и изменяющимся психологическим и фактическим ситуациям. Кроме того, фехтовальщик свободен от той обреченности на постоянный неуспех, который бывает у спортсменов среднего мастерства в других видах спорта. "Среднячок" в фехтовании на тактическом воодушевлении может побеждать в отдельных поединках соперников более сильных, чем он сам. Для того, чтобы стать спортсменом высокого уровня, фехтовальщику необходимо развивать в себе следующие тактические качества [3]:*неординарность мышления, инициативность, предусмотрительность, сбор информации о тактике, непредвиденность приемов, наблюдательность, широкий диапазон приемов, новизна в действиях, риск, увлеченность тактикой.*

**1.Неординарность мышления**. В поединке фехтовальщик остается один на один с соперником. Для этого спортсмену необходимо самостоятельно и неординарно мыслить, чтобы овладеть тактикой фехтования. Самостоятельность мышления обеспечивает ведение боя, инициативность, непредсказуемость, которые не позволяют сопернику предугадывать действий.

Творчески мыслящий боец неординарен в ведении боя, его поведение и действия тактически точно соответствуют задачам противодействия данному сопернику. Свободно, независимо мыслящий фехтовальщик создает модели своих будущих действий и реализует их, даже когда они состоят из новых, не входящих в обычный технический регламент движений. Однако для эффективности действий спортсмен должен обладать необходимым набором знаний и способностью к выполнению задуманного в бою. Развитие самостоятельности и неординарности мышления должно быть предусмотрено в организации тренировочного процесса фехтовальщика.

**2.Инициативность.** Инициативность проявляется в старании бойца первому совершать боевые действия. Это качество играет большую роль в боях на рапирах и саблях, так как при одновременно полученных уколах (ударах) проигравшим признается тот, кто пошел на получение обоюдных уколов (ударов). Проявлению предприимчивости в большей степени содействует проявление стеничного характера спортсмена-фехтовальщика.

3.**Предусмотрительность.** Бойцы было бы невозможно победить, если бы предвидел в схватке все действия противника. Но, так как соперник тоже прилагает все свои старания и мастерство к тактической хитрости, это не представляется возможным. Возникают ошибки в тактике, например, попадание под внезапную атаку противника из-за сосредоточения внимания полностью на подготовке своего нападения, ошибка в предугадывании действия соперника. Предвидение по содержанию можно отнести и к технике, и к тактике. Так, предвидение момента приближения оружия соперника для защиты от удара (укола) или предвидение момента начала атаки с наибольшей вероятностью успеха имеет скорее технический характер. Тактическая сторона имеет предугадывание конкретного повторяющегося цикла в действиях соперника, их содержании и ритмической закономерности. Здесь наступление ожидаемого действия противника опирается не на зрительные сигналы, а на предположение ритмического постоянства в действиях противника. Хорошим примером предвидения служит атака на один из маневренных шагов противника вперед при его быстром передвижении вперед и назад. В этом случае фехтовальщик, атакующий противника на начало одного из его шагов вперед, сможет это сделать, если он видит маневренные перемещения соперника не как ряд отдельных, не связанных между собой шагов, а как определенную тактическую игру, которая имеет четкую картинку. Начинать атаку следует на завершение противником шага назад, что и позволит совершить нападение на самое начало его движения вперед. Предусмотрительность возникает вследствие длительного наблюдения за соперником, видения предсигналов. Предсигналами в фехтовании являются те невольные, непроизвольные, технически бесполезные, еле заметные движения, которые предшествуют началу атаки. Так, например, некоторые спортсмены перед тем, как начать атаку делают короткий быстрый вдох, на секунду перестают "играть оружием", слегка приседают и т. д. Если вовремя распознать замысел противника, появятся возможности предвидеть будущие боевые взаимодействия, моделируя их. Данные модели построены на учете закрепленных боевых привычек противника и на предположениях о наиболее вероятном ходе его тактических решений, вызванных прошлым опытом ведения боев. Предвидение боевых действий, основывающееся на правильной психологической подготовке, позволяет фокусировать внимание на самых важных тактических задачах в сложившейся ситуации, бое.

4.**Сбор информации о тактике.** Мнение об опытных соперниках с большим диапазоном тактических и технических приемов, с которыми доводилось соревноваться или которых доводилось наблюдать, долго сохраняется в памяти фехтовальщиков. Но кроме умения использовать информацию, имеющую долгосрочное значение, в быстрых и трудных переворотах поединка необходима оперативная память. Фехтовальщику нужно как бы предугадывать последующий ход противника в молниеносном единоборстве оружием. Тогда схватка в целом и отдельные ее части представятся спортсмену как связанные структуры боя, это поспособствует опережению последующего действия соперника и дальнейшее развитие боя. Фехтовальщику, который не помнит хода борьбы, бой представляется как хаотичный, рандомный набор единичных, неожиданных для него приемов. Такой фехтовальщик ведет борьбу беспокойно, с постоянным запаздыванием реакции и процессом быстрого текущего анализа сложившихся ситуаций боя.

**5.Непредвиденность приемов.**Предсказуемость целенаправленных действий соперника позволяет противостоять им заранее выбранным, надежным способом. В той же ситуации фехтовальщик, который не готов к действиям соперника, очень часто реагирует одинаково, определенным действием, которое легко обыгрывается. Польза от неожиданных приемов объясняется определенным замешательством, растерянностью, которые они способны вызвать у соперника. Это упрощает нанесение укола (удара). Смятенность заставляет противника попадать в тактические ловушки, замедляет двигательную реакцию, заставляет ошибаться в технических действиях. Для фехтовальщиков высокого уровня подготовка внезапного непредвиденного нападения занимает особое место в тактике и технике.

**6.Наблюдательность.** При наблюдении за бойцом, его поведением, манерой вести поединок, можно составить общее представление о нем и его навыках. Но при наблюдении необходимо быть очень внимательным. Более точное представление о его физических, технических и тактических навыках можно составить непосредственно во время боя с ним, аккуратно обостряя обстановку. Это же позволит увидеть его моральное состояние и его реакцию на определенные действия и приемы. Процесс наблюдения не должен быть медлительным. Применение атакующих, защитных действий и даже встречных нападений также способствует наблюдению за соперником. Важную роль играет умение предвидеть последующие тактические замыслы соперника по внешним проявлениям, слегка заметным для бойца. При получении определенного мнения о боевых способностях соперника, фехтовальщик до начала поединка с ним или в процессе самого боя должен определить, какой характер, тактический рисунок и технические приемы боя следует применять с данным соперником, чтобы одержать победу. Наблюдение за соперниками следует проводить не только непосредственно в поединке с ним, но и когда он проводит другие бои

**7.Широкий диапазон приемов** выражается в использовании в бою большого набора технических и тактических приемов. Любой спортсмен-фехтовальщик приобретает и отрабатывает определенную базу действий на индивидуальном уроке с тренером. Но непосредственно в бою, спортсмен использует лишь определенный набор действий. Это можно обосновать тем, что многие группы приемов имеют одно и то же действие для реагирования противника. Так же, у большинства фехтовальщиков имеется лишь определенный ограниченный набор приемов, которые хорошо отработаны и приносят спортсмену наибольший успех. Если тренер проявляет недостаточное внимание к бойцу и его способам вести бой, эти действия становятся почти единственными, которые использует спортсмен. Тем самым обрекает себя на однообразное ведение борьбы и становится предсказуемым для своих соперников. Разнообразия боевых приемов можно достичь при регулярных, систематизированных занятиях, что позволит спортсмену четко представлять, какие меры можно принять при определенных действиях соперника. Для расширения диапазона приемов может помочь наблюдение за опытными бойцами с целью перенимания приёмов, действий и моделей поведения в бою.

**8.Новизна в действиях**. Можно застать противника «врасплох», используя различные комбинаций действий и неожиданные приемы, изобретая новые. В течение некоторого времени приему трудно будет противостоять, так как он является нестандартным, не применявшимся раньше или применявшимся в другой форме. Фехтовальщики, которые тренируются вместе, постепенно привыкают к новому приему, находят противодействие для него, но малознакомого фехтовальщика нестандартные приемы могут загнать в ловушку. Наиболее важна тактическая новизна в действиях, нежели техническая. Техническим приемам легче противостоять, тактическим же приемам противоборствовать сложнее, и они всегда остаются в боевом арсенале фехтовальщика.

**9.Риск.** У спортсмена может возникнуть некоторая тревожность из-за того, что он не знает какой прием и когда применит соперник. Этим можно объяснить множество непредвиденных ситуаций и результатов поединков. Риск является нормой в фехтовальной борьбе. Однако фехтовальщики стремятся снижать степень рискованности в бою, отдавай предпочтение более надежным и проверенным действиям. Риск может быть оправданным и разумным, но также он может быть и легкомысленным, ненужным. Есть фехтовальщики, которым хватает равенства шансов на успех и неуспех в их оценке боя, чтобы начать атакующие действия. Этот риск не способствует повышению мастерства. Но есть и другая крайность, когда спортсмен пытается найти или создать определенную боевую ситуацию, в которой попытка нанести укол была бы наиболее надежной. Из этого вытекает чрезмерная осторожность, которая ведет к пассивному бою в ожидании, а победителем из него обычно выходит наиболее активный боец. Уверенность фехтовальщика в применяемых действиях и используемых приемах обычно ведет к храброй, активной, полной тактических и технических приемов манере ведения боя.

**10.Увлеченность тактикой.** Бойцы после неудачного поединка часто произносят: "не чувствовал противника", "не чувствовал дорожку, "не видел боя" и т.д. Эти слова говорят о том, что спортсмен слабо подготовил бой по тактике. Опыт показывает, что недостатки и провалы в тактических действиях фехтовальщика появляются вследствие неблагоприятного психологического состояния спортсмена. Фехтовальщики, которые хорошо владеют собой почти всегда чувствуют бой как определенную тактическую игру [2]. Эта игра их завораживает и заставляет погрузиться в нее с головой. У спортсмена не остается места для чувств и мыслей, которые не имеют отношения к бою. Психологические предпосылки для удачного тактического построения боя обеспечивает этот самый интерес к поединку, поглощенность им.

Список литературы

1. Банковский Ю.В. «Основы спортивной тренировки» - Москва,2006 – с.78[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.trfa.ru/assets/files/book/bajkovskij-yu.v.-osnovyi-sportivnoj-trenirovki.pdf (Дата обращения: 20.10.2018)
2. Тышлер Д.А. 'Фехтование. Учебник для институтов физической культуры' - Москва: Физкультура и спорт, 2008 - с.336, ил[Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000010/ (Дата обращения 11.10.2018)
3. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г., «Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка.» Москва, 2010 – с.276 [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000010/st056.shtml (Дата обращения 28.10.2018)

TACTICAL QUALITIES OF A FENCER  
  
*M. Guseva, M. Kirillov, K. Kanatyev  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. This article is devoted to a detailed study of the tactical qualities through which the athlete-swordsman will be able to improve their skills and achieve high results. Describes the role of tactical training, the advantages of athletes who have mastered it to a greater extent. Considered a tactical quality and their influence on the conduct of the battle, the result of the competition. *Keywords:* fencing, tactical training, tactical qualities, thinking, reaction

## СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТИВНЫЙ БАДМИНТОН – ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И ВЛИЯНИЕ НОВЫХ ПРАВИЛ НА ДИНАМИКУ ИГРЫ *А.В. Гутко, С.Н. Гутко, А.А.Малькова Нижегородский государственный университет им Н.И. Лобачевского*

Любой спорт со временем претерпевает изменения. Это касается и бадминтона. Введение новых проваил ведет за собой изменения в тренировочном процессе спортсменов. Проблема подготовки проффессиональнога игрока, как кандидата в сборную команду страны и её ближайщего резерва всегда является актуальной. Проанализировав изменения в правилах современного бадминтона можно сделать вывод о том, что бадминтон становится еще более скоростным видом спорта, а это в свою очередь предъявляет новые требования как к спортсменам, так и к их тренерам.

*Ключевые слова:*бадминтон, подготовка спортсмена, новые правила, тенденции развития.

В современном профессиональном бадминтоне существует тенденция развития в сторону увеличения соревновательной зрелищности.

Выдающиеся мастера отличаются феноменальной быстротой выполнения ударов, поистине акробатическими прыжками, отличной ориентировкой на площадке, высочайшей физической подготовкой.

На сегодняшний день для профессионального спортсмена, занимающегося бадминтоном, средний пробег за игру может составлять до 10 км, что предъявляет особые требования к его физической подготовке.

Уровень профессиональной подготовки спортсмена зависит от количества тренировок, которые с каждым годом, в связи с изменением внедряемых тренерских методик и техник, сопровождается большими нагрузками на быстроту и ловкость движений, силу и координацию[8]. С развитием техники физических средств и методик, длительность матча по бадминтону может достигать более двух часов. В 2016 году на мировом турнире по бадминтону в мужской парной категории был зафиксирован самой длительный матч за всю историю данного вида спорта, длительность которого составила 2 часа 41 минуту.

Прежде в бадминтоне главными физическими качествами были специальная координационная моторика (техника), выносливость, сила. Но в настоящее время акценты в подготовке спортсменов смещаются в сторону техники, скорости, реакции, специальной выносливости. Таким образом, заметна тенденция развития скоростно-силовых характеристик с акцентом на острый, техничный, атакующий бадминтон. В будущем данная тенденция позволит привлечь широкую зрительскую аудиторию, повысить интерес к данному виду спорта, а тренерам обмениваться опытом и профессиональными навыками в процессе проведения турниров различного уровня.

Однако, для победы недостаточно подтянуть лишь скоростные характеристики и взрывные навыки - в спорте высших достижений все игроки хорошо развиты по этим качествам. Выходит на первый план комплексная подготовка по остальным физическим критериям - силе, гибкости, а так же большое значение имеют тактические и психологические приемы ведения игры.Не менее важным качеством для победы является психоэмоциональная устойчивость.И те, кто обладают комплексной экспертной подготовкой как приоритетных, так и вспомогательных характеристик, одерживают победу.

Работа над увеличением скорости передвижения на корте игроков высшего звена не может прогрессировать без взрывных силовых тренировок с отягощением; работа над совершенствованием контроля и техники на корте не может вестись без совешенствования координционных навыков и гибкости, работа над улучшением специальной выносливости на корте не может проходить без классических легкоатлетических интервальных комплексов - тренировочных комплексов на легкоатлетическом манеже. Таким образом можно сделать вывод о том, что подготовка современного бадминтониста- задача комплексная и требует от тренера знаний специфики не только бадминтона, но и других видов спорта.

С 1 марта 2018 г. Мировая федерация бадминтона BWF внедрила новое правило подачи с ограниченным по высоте положением волана. Новое правило гласит: «весь волан должен находиться ниже 115 сантиметров от корта в момент удара по нему ракеткой». Впервые данное правило было использовано на «Yonex All England Open Badminton Championships 2018». После изменения правил о подаче игра стала более объективной. После введения новых правил в парных разрядах игра немного выровнялась истала более зрелищной.Введение правила подачи «отодвинуло» принимающую пару от сетки, и острота в приеме подачи потерялась. В последнее время основу игры составляли действия в начале розыгрыша: подача-прием-третий удар. «Новая» подача изменила эту схему, теперь основное значение имеет сам розыгрыш- его техническая, скоростная и тактическая составляющие.

В настоящее время встреча состоит из 21 очка и трёх партий. В ближайшем будущем планируется изменить эту систему и ввести новые правила 5 геймов по 11 очков. Тогда преимущество получат игроки, способные за более короткий промежуток времени играть активней, агрессивней, особенно в парных разрядах. Это психологически будет влиять на спортсменов и тренеров, и они уже готовятся к такому переходу. Поэтому даже в женском бадминтоне все ускоряется, все чаще используется в одиночке короткая подача, высоко-далеких практически нет. Пожалуй, женская пара остается самым консервативным разрядом – защита здесь настолько сильнее атаки, что «пробить» оборону удается достаточно редко, и рисунок игры все же остается пока прежним.

Резюмируя можно сказать – бадминтон вступает в эру просто сумасшедших скоростей, и это повышает требования к тренировочному процессу!

Список литературы

1. Бугаев, В.С. Обучение игре в бадминтон [Текст]: учеб. пособие / В.С. Бугаев. – Сыктывкар: Коми филиал Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Кировская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения и социального развития» в г. Сыктывкаре, 2009. – 47 с.
2. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Н.Новгород: Издательство ННГУ. 2017. 21 c.
3. Гутко А.В., Гутко С.Н. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста. Н.Новгород: Издательство ННГУ. 2015. 24 c.
4. Цзэн Ф. Анализ тенденций развития и современной обстановки бадминтона в мире // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. II-III междунар. науч.-практ. конф. № 2-3(2). – Новосибирск: СибАК, 2017. – С. 64-69.

MODERN SPORTS BADMINTON-DEVELOPMENT TRENDS AND THE IMPACT OF NEW RULES ON THE DYNAMICS OF THE GAME  
  
*A. Gutko, S. Gutko, A. Malkova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract.Any sport undergoes changes over time. This also applies to badminton. The introduction of new rules leads to changes in the training process of athletes. The problem of training a professional player as a candidate for the national team and its nearest reserve is always relevant. After analyzing the changes in the rules of modern badminton, we can conclude that badminton is becoming an even faster sport, and this in turn makes new demands on both athletes and their coaches.

Keywords: badminton, athlete training, new rules, development trends.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА – МАРАФОНЦА *А.М. Додонов, А.С. Самыличев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Целью работы является определение, какая из представленных нами методик развития силовых качеств лыжника – марафонца окажется наиболее эффективной.

Методы исследования: анализ литературы, педагогический эксперимент, процентный анализ полученных результатов. Основные результаты: на протяжении двух лет исследования в тестах ОФП, лучше себя проявили исследуемые тренирующиеся по методике включающей в себя не только упражнения с весом собственного тела, но и упражнения с внешним отягощением. Выводы: методика развития силовых качеств лыжника– марафонца включающая упражнения с отягощениями эффективнее, чем методика включающая только упражнения с весом собственного тела.

*Ключевые слова:* Методики развития силовых качеств лыжника - марафонца, упражнения с весом собственного тела, упражнения с отягощениями, тесты общей физической подготовки.

В многочисленных системах подготовки лыжников мы можем увидеть совершенно разные методы развития силовых качеств. В одних из них лыжники используют отягощения малого веса и выполняют большое количество повторений упражнения, другие используют вес собственного тела и включают в тренировочный процесс упражнения, выполняемые в статическом режиме, которые ранее и представить было нельзя в тренировках лыжников, иногда встречаются и такие лыжники, которые силовые качества развивают методом выполнения упражнений с использованием отягощений околомаксимальных весов. Разберёмся какой метод развития силовых показателей окажется эффективнее в подготовке лыжника – марафонца.

Метод развития силовых качеств с выполнением упражнений с использований отягощений околомаксимальных весов мы исключим, так как это скорее для лыжников – спринтеров.

Проанализируем два вида методик развития силовых качеств лыжника – гонщика.

1. Силовая тренировка с использованием веса собственного тела.

Выполнение упражнений: подтягивания из виса на высокой перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях, выпрыгивания из низкого приседа, приседания на одной ноге, «планка», статические приседания, поднимания туловища из положения лёжа на спине (упражнение на мышцы живота), гиперэкстензия, имитация работы руками одновременного и попеременного лыжных ходов на амортизаторе[3].

Представленные упражнения включались в тренировочный процесс лыжников – марафонцев в виде круговых тренировок и силовых заминок. Круговые тренировки проводились один раз в микроцикле (недельном цикле), силовые заминки проводились в конце каждой тренировки[4].

2. Силовая тренировка с использованием отягощений малых весов и выполнением упражнений с весом собственного тела.

Выполнение упражнений: жим штанги лёжа, тяга верхнего блока, полуприсед со штангой, тяга штанги в наклоне[2].

Выполнение упражнений с весом собственного тела: подтягивания из виса на высокой перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, сгибания – разгибание рук в упоре на брусьях, «планка», статический присед, поднимание туловища из положения лёжа на спине, гиперэкстензия, выпрыгивания из низкого приседа, приседания на одной ноге, имитация работы рук попеременного и одновременного лыжных ходов[5].

Представленные упражнения включались в тренировочный процесс лыжников – марафонцев в виде круговых тренировок и силовых заминок. Круговые тренировки проводились один раз в микроцикле (недельном цикле), силовые заминки проводились в конце каждой тренировки[4].

Исследование проходило в Нижнем Новгороде на спортивных площадках, в спортивных залах, и трассах лыжной базы «Олень», лесопарка «Щёлоковский хутор», лесопарка «Стригинский бор» в течении двух лет.

Исследуемые: 20 человек (мужчины) в возрасте 22 – 23 лет на начало исследования, прошедшие обучение лыжным гонкам в ДЮСШ.

Два раза в макроцикле (годовом цикле) исследуемые проходили тест определяющий их силовые показатели. В тест входило прохождение следующих испытаний: бег 100 м, кросс 3 км, подтягивания из виса на высокой перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях, приседания на одной ноге[1].

Контрольные тесты показали:

в первом году исследования в двух контрольных тестах уровень ОФП был выше у исследуемых, тренирующихся по второй методике;

во втором году исследования в двух контрольных тестах уровень ОФП был выше у исследуемых, тренирующихся по второй методике.

Проанализировав полученные результата, мы сделали вывод: второй вид методики развития силовых качеств, для лыжника – марафонца наиболее эффективнее первого. Методика развития силовых качеств лыжника– марафонца включающая упражнения с отягощениями эффективнее методики включающей только упражнения с весом собственного тела.

Список литературы

1. Гойхман П. Пути развития спортивной тренировки // Научно-методический вестник : [Сборник статей] / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов: Редкол.: С. Н. Елевич [и др.]. - СПб.: Олимп, 2015.
2. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Семейкин А.И., Салова Ю.П. «Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков» Омск, 2017.
4. Филиппова Е.Н., Извеков В.В., Извеков К.В., Муратова И.В., Ерофеев И.В. Методика развития специальной силовой подготовки высококвалифицированных лыжников // Современные проблемы науки и образования. – 2016. Электронный ресурс: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24276> (дата обращения: 12.09.2018).
5. Шишкина А.В. Статья «Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде». Электронный ресурс: <http://sportfiction.ru/articles/spetsialnaya-silovaya-podgotovka-kvalifitsirovannykh-lyzhnikov-gonshchikov-v-podgotovitelnom-periode/> (дата обращения: 25.08.2018).

METHODS OF DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES SKIER MARATHON RUNNER  
  
*A. Dodonov, A. Samylichev  
Lobachevsky state University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The purpose of the work is to determine which of the methods of development of power qualities of a marathon skier will be the most effective.

Research methods: literature analysis, pedagogical experiment, percentage analysis of the results. Main results: over the two years of study in the tests of DIF, showed himself better researched training methodology which includes not only the exercises with the weight of his own body, but also exercises with external weights. Conclusions: the method of development of power qualities of a marathon skier including exercises with weights is more effective than the method including only exercises with the weight of own body.

*Keywords:* Methods of development of power qualities of the skier - marathon runner, exercises with weight of own body, exercises with weights, tests of the General physical preparation.

## ВЛИЯНИЕ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА ПЧЕЛ И УБИХИНОНА-10 НА ПОКАЗАТЕЛИ АНТИОКСИДАНТНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНОВ КРЫС ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ *Е.С. Дубкова, Т.А. Прокофьева, Е.В. Крылова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Исследовано влияние курсового скармливания маточного молочка пчел (ММ), убихинона-10 (Q-10) и их комбинации на показатели антиоксидантной системы некоторых органов (сердца и легких) крыс в условиях однократного теста «принудительное плавание с отягощением до отказа».

Проведенные эксперименты показали, что применение исследуемых веществ в условиях физических нагрузок в значительной степени снижают концентрации диеновых, триеновых конъюгатов, оснований Шиффа и активность каталазы в гомогенате органов (сердца и легких) крыс. Максимальный эффект наблюдали при совместном применении ММ и Q-10.

*Ключевые слова:* маточное молочко пчел, убихинон-10, антиоксидантная система, диеновые конъюгаты, триеновые конъюгаты, основания Шиффа, каталаза.

**Введение.** Роль физиологии, биохимии, фармакологии и других смежных наук в спорте высших достижений постоянно возрастает. Но даже если человек и не ставит перед собой задачу добиться высоких результатов, физическая нагрузка во время тренировок способствует истощению организма, в частности нарушению функциональных и биохимических характеристик клеточных структур, тканей и органов. Один из индикаторов – это избыточное образование свободных радикалов и усиление процессов перекисного окисления липидов (ПОЛ), лимитирующие максимальную спортивную деятельность во время тренировочного процесса [4]. Отсюда - огромный интерес к любой дополнительной возможности увеличения специальной или общей физической работоспособности. В качестве корректоров и протекторов подобных состояний могут применяться природные, не являющиеся допингом, вещества и соединения, такие как убихинон-10 и маточное молочко пчел, которые обладают антигипоксическим и антиоксидантным действием [5,6,7].

Исходя из этого, сформулирована **цель работы**: изучить влияние курсового скармливания ММ, Q-10 и их комбинации на показатели антиоксидантной системы гомогената сердца и легких крыс при моделировании однократной физической нагрузки «плавание с отягощением до отказа».

**Материалы и методы исследования.** Эксперимент проведен на белых крысах-самках линии Wistar массой 200–250г содержащих в стандартных усло­виях вивария, согласно нормативам ГОСТа «Содержание экспериментальных животных в питомниках НИИ». Условия работы с животными соответствовали правилам Европейской Конвенции ET/S 129, 1986 и директивам 86/609 ESC [3].

Для оценки адаптогенной активности веществ применена методика с использованием животных – тест Порсолта – однократное «принудительное плавание с отягощением до отказа» [9]. Перед проведением теста ММ в дозе 100 мг/кг в виде свежеприготовленного водного раствора, Q-10 в весовой дозе 15 мг/кг в растворе оливкового масла, и комбинацию этих веществ «ММ + Q-10» скармливали с помощью зонда крысам 3 опытных групп в течение 10 дней. В эксперименте животных контрольной и трех опытных групп подвергали плаванию «до отказа» с грузом, составляющим 10% от массы тела крысы. Когда животное было не в состоянии удержаться над поверхностью воды самостоятельно, его вынимали из воды. После проведения эксперимента крыс декапитировали и производили забор органов с последующим приготовлением гомогената для исследования. Сравнение показателей производилось с контрольной группой животных, которая не получала исследуемых веществ, но подвергалась плавательной нагрузке. В гомогенате сердца и легких определяли концентрации диеновых, триеновых конъюгатов, оснований Шиффа [1] и активность каталазы [8]. Статистический анализ и обработку данных проводили с использованием пакета StatSoft Statistica 10.0. Достоверность различий определяли по критерию Стьюдента при статистически значимых различиях р<0,05.

**Результаты.** Во время проведения эксперимента было установлено, что применение ММ и Q-10, помимо повышения работоспособности [2], приводит к снижению концентрации продуктов перекисного окисления липидов и активности каталазы в гомогенате органов сердца и легких, изменения которых вызваны субмаксимальной физической нагрузкой. Так, равномерное снижение показателей содержания диеновых конъюгатов в трех опытных группах в гомогенате сердца (в среднем на 42,15%) и гомогенате легких (на 10,47%), можно рассматривать как уменьшение возникшей неконтролируемой цепной реакции перекисного окисления липидов в контрольной группе животных. Следовательно, и ММ и Q-10 выступили в роли антиоксидантов, способные встраиваться в поврежденные клеточные мембраны и мембраны митохондрий и равнозначно проявили себя при комплексном применении. Но полученные результаты о максимальном снижение уровня вторичных и конечных продуктов ПОЛ при скармливании комбинации «ММ + Q-10», завышенные в контрольной группе животных, несмотря на более низкую способность к свободнорадикальному окислению, могут указывать о более эффективном использовании данных веществ совместно. Так, показатели содержания триеновых конъюгатов и оснований Шиффа снижены на 46,52% и 87,49% в гомогенате легких и на 38,15% и 17,31% в гомогенате сердца, соответственно. На фоне снижения суммарной активности ПОЛ в исследуемых органах опытных групп максимально снижена активность каталазы в группе с совместным применением веществ, выступающая в роли активного внутриклеточного антиоксиданта, на 70,44% в сердце и на 15,35% в легких. Таким образом, применение ММ и Q-10 за счет активации антиоксидантной системы тормозит образование продуктов перекисного окисления липидов.

**Заключение**. Согласно полученным результатам, применение ММ и Q-10 в течение 10 дней снижает показатели перекисного окисления липидов крыс после «принудительного плавания с отягощением до отказа», предупреждая и корригируя нарушения, возникшие в контрольной группе животных, вызванные физическими нагрузками. Применение препаратов при физических нагрузках субмаксимальной мощности обеспечивает необходимое энергизирующее и антиоксидантное действие убихинона-10 и маточного молочка пчел.

Список литературы

1. Волчегорский И.А., Налимов А.Г., Ярвинский Б.Г. и др. Сопоставление различных подходов к определению продуктов перекисного окисления липидов в гептан-изопропанольных экстрактах крови // Вопр. мед. химии. 1989. № 1. С. 127-131.
2. Дубкова Е.С., Прокофьева Т.А., Крылова Е.В. Влияние убихинона-10 и маточного молочка пчел на работоспособность и морфофункциональные показатели крови крыс в условиях физической нагрузки // Биосистемы: организация, поведение, управление» 70-я Всероссийская с международным участием школа-конференция молодых ученых, 2017 г. Стр. 60.
3. Каркищенко Н.Н., Грачева С.В. Руководство по лабораторным животным и альтернативным моделям в биомедицинских исследованиях. М.: Профиль, 2010. 358 с.
4. Конторщикова К.Н., Крылов В.Н. и др. Оценка влияния фармакологической композиции «мед-маточное молочко-убихинон-10» на прооксидантно-антиоксидантный гомеостаз спортсменов // Лабораторная диагностика, 2017. №2 (47). С. 104-106.
5. Крылов В.Н., Агафонов A.B., Кривцов Н.И., Лебедев В.И. и др. Теория и средства апитерапии. М.: Комильфо, 2007. 129 c.
6. Крылов В.Н., Лукьянова Л.Д., Корягин А.С., Ястребова Е.В. Влияние убихинона-10 на энергетический обмен и ПОЛ в миокарде крыс при ишемии // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины, 2000. Т. 130. №7. С. 35-37.
7. Ланкин В.З., Капелько В.И., Руге Э.К., Тихазе А.К., Беленков Ю.Н. Коэнзим Q10: физиологическая функция и перспективы использования в комплексной терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы // Пособие для врачей. Медпрактика, 2008. С.18-19.
8. Bears R.F., Sizes I.N. A spectral method for measuring the breakdown of hydrogen peroxide by catalase // Biol. Chem. 1952. V. 195. P. 133-140.
9. Porsolt R.D., Anton G., Blavet N. et al. Behavioral despair in rats: a new model sensitive to antidepressant treatment // Europ. J. Pharmacol, 1978. v. 47. Р. 379-391.

EFFECT OF ROYAL JELLY OF BEES AND UBIQUINONE-10 ON THE INDICES OF ANTIOXIDANT SYSTEM IN RAT ORGANS DURING PHYSICAL ACTIVITY  
  
*E. Dubkova, T. Prokofieva, E. Krylova  
Lobachevsky state University of Nizhny Novgorod*

Abstract. Influence of course feeding of Royal jelly of bees (MM), ubiquinone-10 (Q-10) and their combination on indicators of antioxidant system of some organs (heart and lungs) of rats in the conditions of the single test "forced swimming with weight to failure" is investigated.

The experiments have shown that the use of the studied substances under physical stress significantly reduces the concentration of diene, triene conjugates, Schiff bases and catalase activity in the homogenate of organs (heart and lungs) of rats. The maximum effect was observed with the combined use of M and Q-10.

*Keywords:* Royal jelly of bees, ubiquinone-10, antioxidant system, diene conjugates, triene conjugates, Schiff bases, catalase.

## АСПЕКТЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ *Н. С. Жаворонков Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского Ю.М. Смольянинов Нижегородский строительный техникум*

Основной целью статьи является выявление специфических способностей к успешным занятиям волейболом. В статье проанализированы возрастные особенности функциональных систем организма в подростковом возрасте (13–14 лет), прослежены закономерности развития основных двигательных навыков. В результате тестирования физической и технической подготовки, наблюдалась эффективность подвижных игр для развития основных физических качеств волейболисток и подготовки их для обучения основным техническим приёмам волейбола.

*Ключевые слова:* волейбол, амплуа, комплектование, соревновательная деятельность, обучаемость, физическая подготовленность, техническая подготовленность, темперамент.

В последнее время в волейболе весьма важной проблемой становится проблема комплектования команд. Современный уровень развития игры предъявляет к игрокам высокие требования – наличие универсальности в подготовке, высокий уровень выполнения своей игровой функции в команде, выше среднего ростовые данные, атлетическая подготовка. Для детских и юношеских волейбольных команд характерным является разнородный по уровню подготовки и антропометрическим данным состав игроков. Вот почему сейчас особенно актуальна задача отбора детей для занятий волейболом. От её решения во многом зависит подготовка команд волейболистов высокого класса игры [1].

Отбор включает в себя несколько этапов:

1. На данном этапе проводится большая агитационная работа, с целью выявить интерес у школьников к занятиям волейболом; все учащиеся, изъявившие желание заниматься волейболом в CДЮСШ, подвергаются тщательному изучению и медицинскому контролю.

2. Этот этап наиболее сложный и ответственный. На этом этапе с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей к успешному овладению навыками и умениями игры в волейбол. К этим данным относятся: уровень развития физических способностей применительно к специфике волейболистов; способность к овладению техникой (специфические координационные способности), антропометрические данные.

Все показатели дифференцируются по их значимости для первоначального овладения специальными навыками и умениями игры и достижения высокой степени совершенства в этих навыках и умениях.

На этом этапе последовательно выявляются задатки способностей, полученные при рождении, анатомо-физиологические особенности строения организма и его функциональные возможности, применительно к волейболу.

3. В полной мере судить о способностях детей к волейболу можно только, начав их обучать специальным навыкам и умениям. Основным показателем здесь служит то, как быстро учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, отношение их к занятиям, трудолюбие. Это самый продолжительный этап, он может длиться от 6 месяцев до одного года.

4. Если на первых трех этапах выявились способности и склонности к волейболу как виду спорта, то в дальнейшем отбор осуществляется в плане определения их игровой специализации, наиболее эффективного использования индивидуальных способностей в составе команды [2].

Для достижения выигрыша в волейболе первостепенное значение приобретает использование эффективных средств нападения, применяемых при активном противодействии соперника.  Но эффективным нападение становится только при достижении определенного уровня надежности действий игроков в атаке. Правильный подход тренера к этому важному вопросу позволяет решить проблему целенаправленной подготовки нападающих игроков с юношеского возраста. Данный факт определяет актуальность нашего исследования.

Для определения показателей физической подготовленности испытуемых мы применили метод контрольных испытаний. Мы определили уровень специальной выносливости, в частности прыжковой и скоростной выносливости, скоростных качеств, а также уровень скоростно-силовых способностей. Тесты для определения технической подготовленности мы подбирали с учетом возрастных аспектов подготовленности волейболистов.

Исходные показатели физической и технической подготовленности спортсменов, полученные нами в результате первого этапа исследования, имеют некоторые различия. На наш взгляд это объясняется тем, что: возраст 13 – 14 лет в волейболе считается пограничным для определения функций игроков, соответственно о дифференцированной работе с игроками различных амплуа говорить еще рано, поэтому существующая разница результатах статистически незначима (р>0,05). На втором этапе исследования мы разработали комплексы упражнений, направленных на воспитание физических качеств, необходимых при выполнении нападающего.

Таблица 1 – Результаты нападающего удара из зоны 2 в зоны 1 и 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 зона | | Темпы приростов (1 зона) | 5 зона | | Темпы приростов (5 зона) |
| 1 тренировка | Через 10 тренировок | 1 тренировка | Через 10 тренировок |
| 1 | 9/10 | 10/10 | 0,1 | 8/10 | 9/10 | 0,1 |
| 2 | 7/10 | 6/10 | - 0,1 | 7/10 | 9/10 | 0,2 |
| 3 | 8/10 | 8/10 | 0 | 8/10 | 8/10 | 0 |
| 4 | 7/10 | 8/10 | 0,1 | 10/10 | 10/10 | 0 |
| 5 | 9/10 | 10/10 | 0,1 | 9/10 | 9/10 | 0 |
| 6 | 4/10 | 4/10 | 0 | 4/10 | 5/10 | 0,1 |
| 7 | 2/10 | 3/10 | 0,1 | 5/10 | 7/10 | 0,2 |
| 8 | 4/10 | 4/10 | 0 | 4/10 | 5/10 | 0,1 |
| 9 | 7/10 | 10/10 | 0,3 | 8/10 | 9/10 | 0,1 |
| 10 | 6/10 | 6/10 | 0 | 7/10 | 8/10 | 0,1 |

Таблица 2 – Результаты упражнения прыжков в длину с места

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Прыжок в  длину с  места | | Темпы приростов |
| 1 тренировка | Через 10 тренировок |
| 1 | 140 | 143 | 0,3 |
| 2 | 175 | 179 | 0,4 |
| 3 | 182 | 185 | 0,3 |
| 4 | 140 | 140 | 0 |
| 5 | 153 | 152 | - 0,1 |
| 6 | 190 | 199 | 0,9 |
| 7 | 180 | 184 | 0,4 |
| 8 | 145 | 149 | 0,4 |
| 9 | 170 | 175 | 0,5 |
| 19 | 155 | 152 | - 0,3 |

Таблица 3 – Результаты упражнения метания в прыжке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Метание  в прыжке | | Темпы приростов |
|  | 1 тренировка | Через 10 тренировок |
| 1 | 4,5 | 5,7 | 0,12 |
| 2 | 6 | 6,5 | 0,05 |
| 3 | 8 | 10 | 0,2 |
| 4 | 7 | 8 | 0,1 |
| 5 | 7 | 8 | 0,1 |
| 6 | 8,5 | 8,9 | 0,04 |
| 7 | 7 | 6 | - 0,1 |
| 8 | 6 | 6 | 0 |
| 9 | 6,5 | 6,7 | 0,02 |
| 10 | 7 | 8 | 0,1 |

Таблица 6 – Результаты упражнения максимального касания в прыжке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Максимальное касание в  прыжке | | Темпы приростов |
|  | 1 тренировка | Через 10 тренировок |
| 1 | 230 | 234 | 0,4 |
| 2 | 243 | 240 | -0,3 |
| 3 | 250 | 256 | 0,6 |
| 4 | 233 | 233 | 0 |
| 5 | 246 | 251 | 0,5 |
| 6 | 245 | 249 | 0,4 |
| 7 | 235 | 238 | 0,3 |
| 8 | 228 | 230 | 0,2 |
| 9 | 250 | 256 | 0,6 |
| 10 | 233 | 237 | 0,4 |

Таблица 7 – Результаты упражнения «Елочка»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | «Елочка» | | Темпы приростов |
|  | 1 тренировка | Через 10 тренировок |
| 1 | 31 | 31,46 | 0,046 |
| 2 | 25,85 | 26,11 | 0,026 |
| 3 | 26,31 | 26,16 | - 0,015 |
| 4 | 27,1 | 27,13 | 0,003 |
| 5 | 27,1 | 27,23 | 0,013 |
| 6 | 25,37 | 25,41 | 0,004 |
| 7 | 26,18 | 26,54 | 0,036 |
| 8 | 30,62 | 30,74 | 0,012 |
| 9 | 29,09 | 29,07 | - 0,002 |
| 10 | 27,1 | 27,13 | 0,003 |

Выводы:

1. Результаты контрольного тестирования уровня физической и технической подготовленности волейболистов 13-14 лет соответствуют нормативам, установленным программой по волейболу для СДЮСШ.

2. Нами были разработаны комплексы упражнений для развития качеств, необходимых нападающему игроку, и апробированы в условиях педагогического эксперимента.

Список литературы

1. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: Учеб.-метод. пособие. – М.: Сов. спорт, 2005. С. 142 – 159
2. Титова Т.М. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова // Библиотечка «Первого сентября». Серия «Спорт в школе»: приложение к газете «Первое сентября». – 2006. - №2 – с.9-32

ASPECTS OF TRAFFIC TRAINING 13-14 YEARS  
  
*N. Zhavoronkov  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod  
Yu. Smolyaninov  
Nizhny Novgorod Construction College*

Abstract. The main purpose of the article is to identify specific abilities for successful volleyball. The article analyzes the age characteristics of the functional systems of the body in adolescence (13– 14 years), traced the patterns of development of basic motor skills. As, a result of testing of physical and technical training, the effectiveness of outdoor games for the development of basic physical qualities of volleyball players and their preparation for training in basic techniques of volleyball was observed.

*Keywords:* volleyball, role, acquisition, competitive activity, learning ability, physical readiness, technical readiness, temperament.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ СИЛОЙ КИСТЕЙ РУК И ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ *К.А. Клоков, Т.А. Малышева Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье определен коэффициент корреляции при оценке количественных признаков физической и технической подготовленности, что позволяет установить взаимосвязь между физической и технической подготовленностью волейболистов*.*

*Ключевые слова***:**коэффициент корреляции, физические и технические умения спортсмена, верхняя прямая передача мяча.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре.

Выполнение верхней передачи мяча в волейболе предъявляют повышенные требования к силе мышц рук. Эти требования предопределяют направленность тренировок по силовой подготовке.

В наше время ведется масштабный отбор средств и методов специальной физической подготовки волейболистов, позволяющих результативно управлять технической подготовкой.

Особое внимание представляет проблема взаимосвязи физических качеств и технической подготовленности.

Нами было проведено изучение взаимосвязи между физическими качествами и технической подготовленностью спортсменов.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методических источников, метод контрольных испытаний по физической и технической подготовленности (сила мышц кисти с помощью кистевого динамометра), точность верхней передачи в мишень, метод математической статистики.

**Динамометрия** (кг) – измерение силы отдельной мышцы или групп мышц[2].

**Коэффициент корреляции -** это математическая мера корреляции двух величин. В том случае, когда изменение одной из величин не приводит к закономерному изменению другой величины, то можно говорить об отсутствии корреляциимежду этими величинами[3].

Коэффициент корреляцииможет варьировать в пределах от +1 до -1. В случае полной положительной корреляции этот коэффициент равен плюс 1, а при полной отрицательной - минус 1. Сила корреляционной связи: сильная: ±0,7 до ±1, средняя: ±0,3 до ±0,699 и слабая: 0 до ±0,299[4].

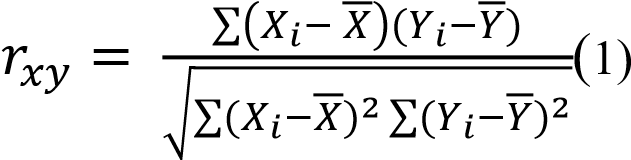
Рассматривалась точность верхней передачи мяча в мишень диаметром 0,5 метра с расстояния 3 метра. Каждому студенту было предоставлено 10 попыток. 33 студента 1 курса факультета физической культуры и спорта ННГУ имени Н. И. Лобачевского имели различную спортивную специализацию, не связанную с волейболом. Испытуемые являются начинающими волейболистами. Данные представлены в таблице.

Таблица – определение коэффициента корреляции

при оценке количественных признаков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Динамометрия сильнейшей руки/кг | Динамометрия слабейшей руки/кг | Динамометрия (среднее значе-ние)/кг | Верхняя передача /кол-во попада-ний |
| 1 | 23 | 15 | 19 | 2 |
| 2 | 26 | 25 | 25,5 | 3 |
| 3 | 29 | 29 | 29 | 4 |
| 4 | 60 | 50 | 55 | 10 |
| 5 | 50 | 50 | 50 | 8 |
| 6 | 50 | 41 | 45,5 | 9 |
| 7 | 50 | 48 | 49 | 8 |
| 8 | 29 | 29 | 29 | 4 |
| 9 | 48 | 48 | 48 | 6 |
| 10 | 49 | 48 | 48,5 | 7 |
| 11 | 27 | 22 | 24,5 | 4 |
| 12 | 37 | 30 | 33,5 | 5 |
| 13 | 29 | 27 | 28 | 5 |
| 14 | 50 | 50 | 50 | 8 |
| 15 | 49 | 48 | 48,5 | 7 |
| 16 | 49 | 49 | 49 | 7 |
| 17 | 34 | 32 | 30 | 6 |
| 18 | 30 | 25 | 27,5 | 5 |
| 19 | 34 | 34 | 34 | 6 |
| 20 | 40 | 33 | 36,5 | 7 |
| 21 | 53 | 52 | 52.5 | 8 |
| 22 | 24 | 18 | 21 | 2 |
| 23 | 45 | 40 | 42.5 | 6 |
| 24 | 29 | 24 | 26,5 | 5 |
| 25 | 26 | 23 | 24,5 | 3 |
| 26 | 42 | 40 | 41 | 4 |
| 26 | 50 | 42 | 46 | 6 |
| 28 | 40 | 40 | 40 | 5 |
| 29 | 50 | 45 | 47.5 | 5 |
| 30 | 52 | 52 | 52 | 8 |
| 31 | 34 | 32 | 33 | 5 |
| 32 | 42 | 42 | 42 | 6 |
| 33 | 27 | 27 | 27 | 4 |
| Коэффициент корреляции: | r1 = 0,87193 | r2 = 0,83417 | rср. = 0,87355 |  |

Корреляционный анализ проводили с помощью вычисления коэффициента корреляции. Формула для вычисления коэффициента корреляции при количественных измерениях:[1]



Результаты исследования представлены в виде графика, так как он позволяет четко проследить, какая взаимосвязь наблюдается при сравнении количественных признаков.

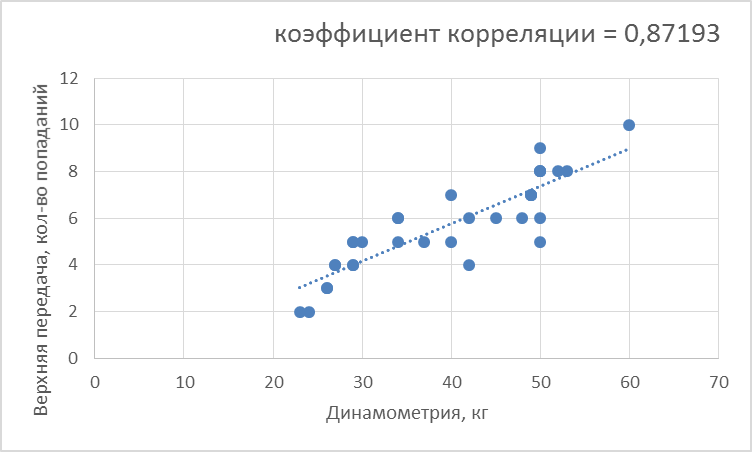


Рис.1 – Корреляционное поле взаимосвязи между показателями динамометрии сильнейшей руки и передачей в мишень

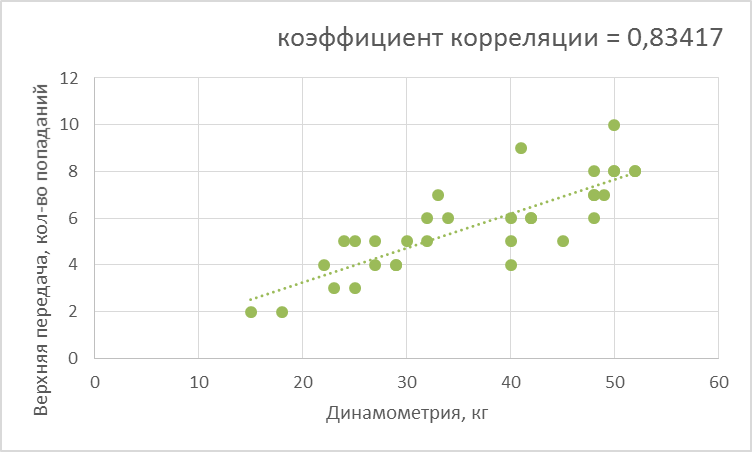


Рис.2 – Корреляционное поле между показателями динамометрии

слабейшей руки и передачей в мишень

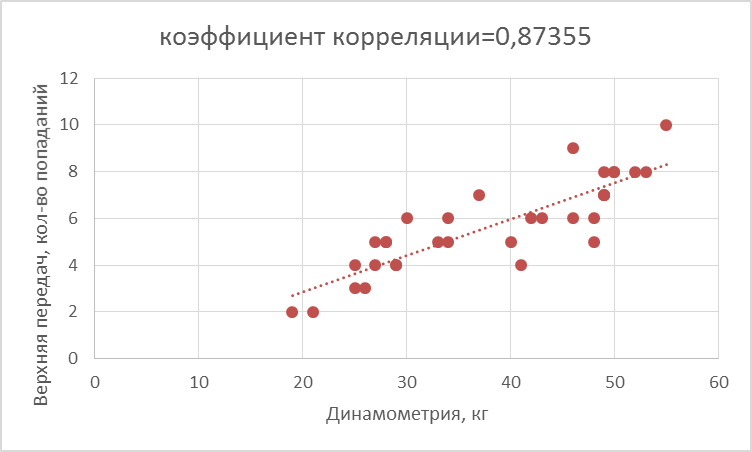


Рис.3 – Корреляционное поле взаимосвязи между динамометрией

(среднее значение) и передачей в мишень

**Результаты исследования и их обсуждение.** Вычисленные коэффициенты корреляции (r1 = 0,89034 для сильнейшей руки, r2 = 0,83417 для слабейшей руки, rср. = 0,89034) показывают, что между силой рук и точностью выполнения прямой передачей сверху существует сильная положительная связь. Сила корреляционной связи - сильная, так как соответствует прямой связи в пределах ±0,7 до ±1. Теперь определим достоверность полученного значения коэффициента. Находим критическое значение при n=33. Это значение равно 0,344, следовательно, мы имеем неравенства: 0,89034>0,344 для сильнейшей руки, 0,83417>0,344 для слабейшей руки и 0,89034>0,344 среднее значение. Поэтому проявление сильной положительной связи достоверно (r1 = 0,83417, r2 = 0,83417, rср. = 0,89034 при p > 0,05).

**Выводы и рекомендации.** Проанализировав литературу по данной теме, мы пришли к выводу, что следует уделять большое внимание физической подготовке волейболистов. Не сформировав те физические качества, которые необходимы для игры в волейбол, рассчитывать на результат овладения техническими приемами игры невозможно.

Для определения направления взаимосвязи физической и технической подготовки мы использовали коэффициент корреляции. В основном заметна сильная положительная связь (r1 = 0,87193, r2 = 0,83417, rср. = 0,89034). Мы выяснили, что у тех студентов, у кого хорошо развита сила рук, больше точных верхних передач в мишень. То есть, связь между силой кистей рук и верхней передачей мяча двумя руками в цель оказалась положительной.

Список литературы

1. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264 с.
2. Определение силы мышечного сокращения. Динамометрия [Электронный ресурс]-URL:https://studopedia.ru/19\_315061\_vopros--opredelenie-sili-mishechnogo-sokrashcheniya-dinamometriya.html (Дата обращения: 29.09.2018).
3. Коэффициент корреляции [Электронный ресурс] - URL:https:// economic-definition.com/Exchange\_Terminology/Koefficient\_korrelyacii\_Correlation\_coefficient\_\_eto.html (Дата обращения: 01.10.2018).
4. Корреляционный анализ [Электронный ресурс] - URL:https:// http://bono-esse.ru/blizzard/Medstat/Statan/stat\_ka.html (Дата обращения: 02.10.2018).

THE DEFINITION OF THE CORRELATION COEFFICIENT  
WHEN ASSESSING QUANTITATIVE MEASUREMENTS OF FORCE  
HANDS AND overhead passing VOLLEYBALL  
  
*K. Klokov, T. Malysheva   
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. In this article the correlation coefficient was measured to evaluate the quantifiable markers of physical and technical preparation, that allows to establish the relationship between the physical and technical preparation of volleyball players.

*Keywords:* correlation coefficient, physical and technical skills of the athlete, overhead passing

## ВЛИЯНИЕ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА И УБИХИНОНА-10 НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ КРЫС ЛИНИИ WISTAR ПРИ МНОГОКРАТНЫХ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ *Е.В. Крылова, Н.А. Холодова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В данной работе внимание уделено коррекции последствий в виде стрессорных нарушений органов и тканей, вызываемых интенсивными физическими нагрузками. В качестве препаратов-корректоров могут выступать вещества природного происхождения - пчелиное маточное молочко и убихинон-10, которые были выбраны для проведения эксперимента. Результаты исследования свидетельствовали об улучшении физической работоспособности крыс на фоне снижения концентрации продуктов перекисного окисления липидов и повышении активности каталазы. В группе опыта со скармливанием комбинации веществ отмечены наилучшие результаты, что говорит о синергизме действия препаратов.

*Ключевые слова*: маточное молочко, убихинон-10, работоспособность, физические нагрузки.

Достижения высоких результатов спортсменами связаны с физическими нагрузками субмаксимального уровня. Для коррекции неизбежно возникающих стрессорных нарушений и последствий в виде окислительного стресса используются вещества, обладающие свойством эффективно встраиваться в метаболизм клеток и не имеющие токсичного побочного эффекта в отношении других органов и тканей организма. В качестве подобных корректоров и протекторов могут выступать маточное молочко пчел и убихинон-10 [1].

Цель работы: исследование влияния пчелиного маточного молочка, убихинона-10 и их комбинации на работоспособность и некоторые показатели крови крыс при моделировании 10-кратной физической нагрузки в виде «плавания до отказа с отягощением». Маточное молочко производства Краснополянской опытной станции пчеловодства НИИ Пчеловодства РАН в дозе (100 мг/кг) в виде свежеприготовленного водного раствора, препарат порошкообразный убихинон-10 производства Кстовского завода БВК в весовой дозе (15 мг/кг), смешанный с персиковым маслом, и смесь маточного молочка и убихинона-10 скармливали опытным группам при помощи зонда в течение 10 дней. На 11-ый день животных выводили из эксперимента путем декапитации и определяли содержание гемоглобина на автоматическом гематологическом анализаторе «Abacus». В плазме крови определяли содержание продуктов перекисного окисления липидов – диеновых, триеновых конъюгатов и оснований Шиффа методом Волчегорского [2]. В эритроцитах определяли активность каталазы [5]. Работоспособность оценивали в тесте Порсолта [6] по длительности всех двигательных фаз – активного плавания, пассивного плавания и времени утопления.

Скармливание маточного молочка и убихинона-10 во время «тренировочного» процесса привело к увеличению продолжительности всех фаз плавания у крыс опытных групп. Максимальный прирост физической активности по отношению к контрольной группе выявлен в группе опыта со скармливанием комбинации веществ. Время активного и пассивного плавания значимо увеличилось в 1.2 раза. Маточное молочко - мощный биостимулятор [3], содержащий в своем составе большое сбалансированное количество микроэлементов, витаминов, ферментов и т.п. и, аналогично убихинону-10, обладающий антиоксидантными свойствами. Увеличение выносливости сопровождалось изменениями биохимических показателей крови, отражающих состояние процессов ПОЛ и антиоксидантной системы. Исследуемые вещества проявили себя в качестве ловушек электронов и мембранопротекторов, в связи с чем на 11-е сутки было показано значимое снижение содержания диеновых, триеновых конъюгатов и оснований Шиффа в плазме крови крыс всех опытных групп и рост активности каталазы приблизительно в 2 раза. Приближение показателей к таковым интактных животных свидетельствует о корригирующем действии веществ.

Исследуемые вещества проявили синергизм действия. Применение маточного молочка, являющегося антигипоксантом [4], во время «тренировочного» процесса усиливает эффективность убихинона-10 как антиоксиданта при комбинированном воздействии.

Список литературы

* + 1. Крылов В. Н., Лукьянова Л. Д. Антигипоксическое действие экзогенного убихинона (коэнзима Q) // В кн.: Проблемы гипоксии: молекулярные, физиологические и медицинские аспекты / Под ред. Л.Д, Лукьянова, И.Б. Ушакова. 2004. С. 488 — 513.
    2. Львовская Е. И., Волчегорский И. А., Шемяков С. Е., Лифшиц Р. И. Спектрофотометрическое определение конечных продуктов перекисного окисления липидов // Вопросы медицинской химии. 1991. Т. 37. С. 92—93.
    3. Крылов В. Н., Сокольский С. С. Маточное молочко пчел. Свойства, получение, применение / Научно—справочное издание. Краснодар: Агропром—полиграфист. 2000. 216 с.
    4. Лызиков А.Н. Лекарственные средства нового фармакологического класса антигипоксанты (актопротекторы)// уч.-метод. Пособие под ред. Э.С. Питкевича. 2007. 132с.
    5. Beers K. F., Sizer J. W. A spectrophotometric method for measuring the breakdown of hydrogen peroocide by catalase // J. Biological chemist. 1952. Vol. 195. №1. P. 133 — 140.
    6. Dawson С. А., Horvath S. M. Swimming in small laboratory animals // Med. Sci. Sport. 1970. Vol. 2. P. 51 — 78.

EFFECT OF ROYAL JELLY AND UBIQUINON-10 ON PERFORMANCE AND INDICATIONS OF THE BLOOD OF WISTAR LINE RATS WITH MULTIPLE SWIMMING LOADS  
  
*E. Kryloba, N. Kholodova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. In this work, attention is paid to the correction of effects in the form of stressful disorders of organs and tissues caused by intense physical exertion. Naturally correct substances, such as royal jelly and ubiquinone-10, which were selected for the experiment, can be used as proofing agents. The results of the study showed an improvement in the physical performance of rats against the background of a decrease in the concentration of lipid peroxidation products and an increase in catalase activity. In the group of experience with feeding the combination of substances, the best results were observed, indicating a synergistic effect of the drugs.

*Keywords:* royal jelly, ubiquinone-10, performance, physical activity.

## РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННОЙ МОДЕЛИ СИСТЕМЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОТБОР ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» *В.Г. Кузьмин, Е.А. Ахлюстина Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В данной статье исследована нормативная база для разработки современной модели системы начальной подготовки юных пловцов, проанализированы цели и задачи начальной подготовки, рассмотрены основные методы и средства применяемые на этапе начальной подготовки, выделены основные критерии отбора детей.

*Ключевые слова:* плавание, юные спортсмены, начальная подготовка, отбор.

В связи с ростом мировых рекордов и снижения возраста победителей появляется необходимость качественного отбора юных спортсменов уже на этапе начальной подготовки, а также разработки современной модели системы подготовки пловцов.

В данной статье мы рассмотрим основы разработки системы начальной подготовки и отбора юных спортсменов.

Основой для разработки современной модели системы начальной подготовки и отбора юных спортсменов по виду спорта «плавание» являются нормативно-правовые документы, определяющих функционирование специализированных спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, такие как, Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329- ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации», Приказ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.» от 12 сентября 2013 года №730, а также обобщение передового опыта работы специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и примерные программы специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечению которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Прежде чем приступить к подготовке спортсменов тренер обязан составить индивидуальный годовой план начальной подготовки каждого года обучения, в котором он обозначает себе цели, методы и средства для достижения поставленных задач.

На первом году тренировок происходит обучение детей основам техники плавания всеми стилями, так же изучение технических аспектов, таких как перевороты у бортика бассейна и старты с тумбочки. Задача тренера сформировать и привить у детей тягу к занятиям спортом.

На этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2) зачисляются дети, выполнившие контрольные нормативы после первого года обучения и прошедшие более глубокое медицинское обследование. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, а также закрепление и совершенствование основ техники плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на очередной этап подготовки (НП3).

Занятия на 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Подготовка юных пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, заимствованием упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, кроссфит, игровые виды спорта) и подвижных игр, использованием игрового метода в сочетании в небольшим объемом работы.

Примером положительного воздействия «щадящей» начальной подготовки являются пловцы, которые показывали средне-рейтинговые результаты на юношеских соревнованиях, чаще всего выбивались на международную арену, нежели их сверстники, которые выигрывали соревнования в юном возрасте под влиянием форсирования подготовки.

Исходя из цели и задач этапа начальной подготовки каждого года обучения, тренер разрабатывает индивидуальную модель системы начальной подготовки.

Отбор юных пловцов лучше проводить после обучения в группах спортивно-оздоровительной направленности. За время обучения в данных группах у тренера есть возможность более полно оценить возможности спортсмена к виду спорта для спортивного совершенствования.

Рассмотрим основные критерии отбора юных пловцов:

возраст, благоприятный для начала занятий плаванием.

Как показывает практика, боль­шинство сильнейших пловцов мира приступило к занятиям в возрасте 7-9 лет. Занятия с дошкольниками оправ­даны лишь в том случае, если они носят сугубо оздоровительную направленность, однако, на практике работа с малолетними детьми часто носит спортивную направленность.

Отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом.

Исходя из практического опыта на этапе начальной подготовки по данному критерию проходят 80% юных спортсменов.

Соответствие антропометрических данных требованиям плавания.

Пловец с идеальным телосложением должен быть высокого роста, подтянутым, иметь широкие плечи и длинные руки. Данный набор качеств очень помогает в плавании, хотя, как и везде бывают исключения. Ярким примером исключения является легенда стайерского плавания Джанет Эванс, ее рост составляет всего 165 см.

Данный критерий в отношении юных пловцов не является определяющим, а носит второстепенный характер, так как телосложение (размер тела и его частей, а также их пропорции) меняются по ходу пубертатного периода.

Соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания.

На первичном отборе тренер в присутствии комиссии проводит ряд педагогических тестов, позволяющих оценить уровень двигательных способностей юных спортсменов. К таким тестам относятся выполнение следующих заданий: в тренировочном зале – челночный бег, приседания, отжимания, наклон вперед, гибкость плеч и голеностопа. На воде – скольжение, плавание 25 метров любым способом.

Психические показатели предрасположенности к спортивной деятельности.

При первичном отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, отсутствие страха глубины бассейна, решительность, смелость при выполнении незнакомых заданий.

Решение о привлечении ребенка к занятиям плаванием принимается тренером в присутствии комиссии и должно основываться на комплексной оценке по всем критериям отбора. Для зачисления в спортивную школу юный спортсмен должен набрать необходимое количество баллов.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.» от 12 сентября 2013 года №730
4. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн./под общ. ред. В.Н. Платонова.-М.: Советский спорт,2012. Кн.2.-544с. : ил., табл.-Библиогр.: с.526-543. ISBN 978-5-9718-0562-5
5. Подготовка юных пловцов/Майкл Брукс; [перевод с англ. Зубкова Е.М. – главы 1-5,14;Карпеева Е.А.-главы 6-13]. – Москва: Евро-Менеджмент, 2018.-3…с. ISBN 978-5-9907294-4-5

DEVELOPMENT OF A MODERN MODEL OF THE SYSTEM OF INITIAL TRAINING AND SELECTION OF YOUNG ATHLETES IN THE SPORT "SWIMMING»  
  
*V.Kuzmin, E. Ahlyustina  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. In this article investigates the regulatory framework for the development of a modern model of the system of initial training of young swimmers, analyzed the goals and objectives of initial training, the main methods and tools used by specialists at the stage of initial training, the main criteria for the selection of children.

*Keywords:* swimming, young athletes, initial training, selection

## АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ *В.Г. Кузьмин, Ю.А. Лебедев, Н.О. Мольков Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена рассмотрению состояния и развития спорта, в частности вида спорта хоккей с шайбой. Авторы доказывают важность научного подхода к исследованию современных проблем хоккея.

*Ключевые слова*: спорт, хоккей с шайбой, профессиональный спорт, физическая культура.

Каждая страна в мире в разной степени заботится о здоровье своей нации, так как это одна из основ для успешного развития государства. В Российской Федерации здоровье нации является одним из приоритетных направлений государственной политики, которое реализуется с помощью специальных целевых программ, как на федеральном, так и на региональном уровнях [2].

Управление развитием физической культуры и спорта – системой и функцией - представляет собой большой интерес для исследования, особенно в аспектах эффективности работы и будущих перспектив. Физкультура и спорт находятся под пристальным вниманием государственной власти еще и потому, что эта сфера затрагивает почти каждого гражданина Российской Федерации, независимо от его пола, возраста, места жительства, вероисповедания и социального положения. Кроме того, развитие физкультуры и спорта - это вопрос престижа страны. В командных и личных соревнованиях спортсмены-профессионалы приносят славу своей стране, завоевывая награды на различных чемпионатах и турнирах.

Физкультура и спорт являются полем деятельности огромного количества людей – тренеров, врачей, воспитателей, владельцев клубов, менеджеров команд и т.д. Физкультура и спорт – это огромная индустрия, в рамках которой идет проектирование, строительство и развитие стадионов, тренировочных центров, спортивных баз, детско-юношеских спортивных школ – наследия нации. Она включает в себя гигантский пласт истории спорта, спортивного и дополнительного образования, массовый любительский спорт, фан-клубы и личные традиции каждого россиянина болеть за ту или иную команду, верить в того или иного спортсмена. Наконец, физкультура и спорт – это одна из активных бизнес-сфер, объединяющая производителей экипировки, страховые компании, юристов, строителей спортивных объектов, спортивных агентов, врачей и многих других специалистов.

Деятельность в области физкультуры и спорта регулируется законами Российской Федерации, серией специальных постановлений, указов.

Социально-экономические и политические процессы в стране и мире также влияют на спортивную индустрию, порой негативно отражаясь на нем. Пример – серия допинговых скандалов, результатом которой стало отстранение всей параолимпийской сборной РФ от участия в международных соревнованиях. Другой проблемой, влияющей на развитие физкультуры и спорта, является ухудшение экономического положения граждан – низкий уровень оплаты труда в отдельных сферах, высокая закредитованность населения. Определенный пласт российских семей, оказавшихся в сложной экономической ситуации, не может оплачивать занятия спортом своих детей. Это может привести к тому, что многие виды спорта и команды не получат спортсменов высокого класса, растить которых надо с детства.

В последние годы большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, в частности развитию вида спорта хоккей с шайбой.

Советский хоккей всегда являлся флагманом мирового хоккея, Россия также занимает лидирующие позиции на международных спортивных соревнованиях. Советские и российские хоккеисты демонстрируют мастерство и умение в различных хоккейных лигах, в том числе являются звездами НХЛ. Хоккей считается одной из самых грубых игровых дисциплин, поэтому те, кто играют в хоккей – каждый раз проявляют своё мужество и характер. Ведь не зря поется в известной песне: «Трус не играет в хоккей» [1].

К сожалению, нынешняя ситуация в российском хоккее представляется сложной. Разрушен фундамент, на который опирался отечественный хоккей – детские хоккейные школы. В результате чего в детском российском хоккее образовался ряд серьёзных проблем:

• недостаточное финансирование детского хоккея, как следствие снижение качества подготовки юных хоккеистов;

• недоступность хоккея с шайбой для граждан из-за высокой стоимости хоккейной экипировки;

• нехватка ледовых арен и тренировочных занятий;

• недостаточное количество высококвалифицированных тренерских кадров в детском хоккее.

К современным проблемам в хоккее следует отнести отставание в развитии молодежного профессионального хоккея. Результаты выступления на международных соревнованиях свидетельствуют о том, что отечественный спорт не опережает время. Американцы со своим системным подходом в последние годы с достаточной регулярностью выигрывают молодёжные и юниорские чемпионаты мира, а Россия выиграла один мировой форум среди молодёжи. При этом в нашей стране около 460 катков, но нет ни методик, ни тренерских кадров, ни системы соревнований, ни системы отбора [3].

Эти и другие проблемы подлежат тщательному исследованию, необходимо выявить факторы, влияющие на победы и поражения в хоккее, определить закономерности его развития, установить причинно-следственные связи.

Научный подход к изучению хоккея с шайбой дает почву для тщательного анализа и построения стратегии его развития, на основе оценки эффективности управления. Разработка стратегии, основанной на исследованиях данного вида спорта, позволит внедрить систему управленческих решений различных проблем, существующих в российском хоккее: кадровый голод (нехватка профессионалов на местах), отсутствие достойного финансирования, необходимость совершенствования законодательной базы, страхования здоровья и жизни спортсменов (что особенно актуально для детского спорта).

Управлять развитием хоккея с шайбой не менее интересно, чем играть в хоккей. Кроме того, стратегический анализ хоккея с шайбой позволяет увидеть перспективы развития этого вида спорта на региональном и федеральном уровнях.

Список литературы

1. Воронов Н.А. История возникновения и развития хоккея в мире// Вестник современных исследований. № 6.3 (21). 2018. С. 123-125.
2. Лебедев Ю.А., Оранова М.В. Организационно-экономические условия развития профессионального спорта//Развитие производственной и социальной инфраструктуры муниципального образования: Сборник научных статей Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2014. с. 37-41.
3. Фетисов В. Мы уже долго защищаем нашего вратаря [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.championat.com/hockey/article-3239247-vjacheslav-fetisov-o-problemakh-rossijskogo-khokkeja.html (дата обращения: 15.10.2018).

THE RELEVANCE OF THE STUDY OF MODERN PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF HOCKEY  
  
*V. Kuzmin, Y. Lebedev, N. Molkov  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article is devoted to the state and development of sport, in particular the sport of ice hockey. The authors prove the importance of a scientific approach to the study of modern problems of hockey.

*Keywords*: sport, ice hockey, professional sport, physical culture.

## К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ «ПЕРЕВОДНЫХ» НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ *Ю. Г. Мартыненко, А.А. Чернопольский, С. П. Аршинник Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма*

Аннотация:В настоящем исследовании предлагается подход, в соответствии с которым при формировании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» целесообразно предусмотреть разработку «переводных» нормативов общей и специальной физической подготовленности для каждого года подготовки.

*Ключевые слова:*нормативы физической подготовленности, юные футболисты, этап начальной подготовки, федеральный стандарт спортивной подготовки.

Известно, что управление тренировочным процессом в спорте осуществляется на основе контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Также известно, что основой тренировки юных спортсменов является физическая подготовка. Все вышесказанное актуально и для такого вида спорта, как футбол. В этом виде спорта в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) имеются соответствующие контрольные нормативы [1]. Однако данные нормативы в футболе (а также в других видах спорта) разработаны лишь в качестве элементов «входящего» контроля при переходе от одного этапа подготовки к последующему. Например, при зачислении в группы начальной подготовки (НП), в группы спортивной специализации (на тренировочном этапе) и т.д. Другими словами стандарт предписывает осуществление контроля физической подготовленности лишь 1 раз в 3-5 лет. По нашему мнению это не совсем логично. С нашей точки зрения, разрабатываемые тесты и нормативы должны учитывать не только этап подготовки, но и возраст, пол, а также вид подготовки занимающихся (которые в ФССП по футболу по каким-то причинам не разделены). Целесообразно также оценивать уровень подготовленности юных футболистов не только при переходе от одного этапа подготовки к другому, но и в рамках каждого конкретного этапа, в частности, в течение одного тренировочного года. В таком случае оперативная информация в виде результатов ежегодного тестирования будет являться основанием тренеру для планирования и коррекции тренировочного процесса.

На основании вышеизложенного представляется целесообразным осуществить разработку «переводных» тестов и нормативов общей и специальной физической подготовленности юных футболистов не только для конкретного этапа подготовки (в данном случае начального), но и для каждого тренировочного года отдельно.

В соответствии с изложенным, для отбора наиболее целесообразных двигательных испытаний (тестов) для контроля и оценки параметров общей и специальной физической подготовки юных футболистов нами был проведен опрос 27 тренеров по данному виду спорта, средний стаж работы которых составил 7,0±2,12 лет.

В процессе опроса специалистам была предложена анкета, включающая варианты тестов для оценки отдельно параметров общей (ОФП) и (отдельно) специальной физической подготовки (СФП). При этом, эксперты также могли предложить свои варианты испытаний.

Полученные в ходе исследования результаты позволили определить программу испытаний показателей общей физической подготовленности (табл. 1), которая, по мнению специалистов, должна быть направлена на оценку основных физических качеств и способностей и включает 6 тестов.

При этом предложенная программа тестирования полностью совпадает с соответствующей программой испытаний II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (возрастная категория 9-10 лет). В этой связи подтверждается тезис некоторых специалистов [2,3,5], которые утверждают, что для оценки общей физической подготовленности спортсменов целесообразно использовать испытания и нормативы Комплекса ГТО. Вместе с тем в ГТО, также как и в ФССП по различным видам спорта использование нормативов дифференцируется не по годам, а по возрастным ступеням (этапам подготовки), которые объединяют возрастной диапазон, включающий 2-3 и более лет. В этой связи дальнейшее наше исследование состояло в разработке переводных (при переходе от одного тренировочного года к другому) нормативов ОФП.

Таблица 1 – Программа тестирования общей физической подготовленности юных футболистов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые физические качества и способности | Наименование теста |
| 1 | Скоростные способности | Бег на 30 м с высокого старта |
| 2 | Координационные способности | Челночный бег 3х10 м |
| 3 | Выносливость | Бег на 1000 м |
| 4 | Силовые способности | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье |
| 6 | Скоростно-силовые способности | Прыжок в длину с места |

Для разработки соответствующих нормативов по указанной выше программе нами были обследованы 82 юных футболиста мужского пола (42 мальчика 9-ти лет, входящих в первую возрастную группу начальной подготовки - НП-1 и 40 мальчиков 10-ти лет, входящих во вторую возрастную группу начальной подготовки - НП-2).

Разработка нормативов с дифференциацией по 3-м уровням («низкому», «среднему» и «высокому») осуществлялась посредством использования метода стандартных отклонений. В результате нормирования показателей нами были получены следующие данные, представленные в таблицах 2 и 3 (для юных футболистов мужского пола, соответственно, 9-ти и 10-ти лет).

Логично сделать вывод, что дети, занимающиеся футболом (равно, как и другими видами спорта) должны к окончанию определенного года подготовки достигать, как минимум, среднего (должного) уровня подготовленности. При этом невыполнение (не должное выполнение) нормативов свидетельствует о необходимости коррекции подготовки, проведения дополнительных занятий, переведения иди не переведения на последующий этап подготовки и т.п., т.е. принятия определенных управленческих решений в отношении конкретного занимающегося.

Таблица 2 - «Переводные» нормативы общей физической подготовленности юных футболистов мужского пола, группы НП-1 (9 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | «низкий» (недостаточный)  уровень | «средний» (должный) уровень | «высокий» (оптимальный) уровень |
| Бег на 30 м со старта (с) | 6,3 и > | 5,8-6,2 | 5,7 и < |
| Челночный бег 3х10 м (с) | 9,1 и > | 8,2-9,0 | 8,1 и < |
| Бег на 1000 м (мин.с) | 6.21,0 и > | 5.40,0-6.20,0 | 5.39,0 и < |
| Сгибание-разгибание (отжимание) рук в упоре лежа (количество раз) | 11 и < | 12-16 | 17 и > |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье (см) | 0 и < | 1-4 | 5 и > |
| Прыжок в длину с места (см) | 151 и < | 152-164 | 165 и > |

Таблица 3 - «Переводные» нормативы общей физической подготовленности юных футболистов мужского пола, группы НП-2 (10 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | «низкий»  уровень | «средний»  уровень | «высокий» уровень |
| Бег на 30 м со старта (с) | 6,1 и > | 5,6-6,0 | 5,5 и < |
| Челночный бег 3х10 м (с) | 8,7 и > | 8,0-8,6 | 7,9 и < |
| Бег на 1000 м (мин.с) | 6.01,0 и > | 5.30,0-6:00,0 | 5.29,0 и < |
| Сгибание-разгибание (отжимание) рук в упоре лежа (количество раз) | 14 и < | 15-19 | 20 и > |
| Наклон вперед из положения стоя на скамье (см) | 1 и < | 2-4 | 5 и > |
| Прыжок в длину с места (см) | 155 и < | 156-169 | 170 и > |

Аналогичным образом осуществлялось определение программы испытаний и нормативов по специальной физической подготовке юных футболистов. Полученные в ходе исследования результаты позволили предложить соответствующую батарею тестов, представленную в таблице 4, которая, по мнению экспертов, включает 5 испытаний (тестов).

Таблица 4 – Программа тестирования специальной физической подготовленности юных футболистов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые физические качества и способности | Наименование теста |
| 1 | Специальные скоростные способности | Бег на 30 м с хода |
| 2 | Специальные координационные способности | Бег «ёлочка» (бег с изменением направления, оббегая стойки 21 м) |
| 3 | Специальная (скоростная) выносливость | Бег на 400 м |
| 4 | Специальная гибкость | Поперечный шпагат |
| 5 | Специальные скоростно-силовые способности | Прыжок вверх толчком двух ног |

Проведенные испытания по предложенной программе СФП, а также соответствующая статистическая обработка полученных результатов позволила сформировать «переводные» нормативы для юных футболистов мужского пола 9-ти и 10-ти лет. Данные нормативы представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 - «Переводные» нормативы специальной физической подготовленности юных футболистов мужского пола, группы НП-1 (9 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | «низкий»  уровень | «средний»  Уровень | «высокий» уровень |
| Бег на 30 м с хода (с) | 6,3 и > | 5,8-6,2 | 5,7 и < |
| Бег «ёлочка» 21 м (с) | 9,2 и > | 8,7-9,1 | 8,6 и < |
| Бег на 400 м (мин, с) | 1.52,0 и > | 1.45,0-1.51,0 | 1.44,0 и < |
| Поперечный шпагат (см) | 31 и > | 22-30 | 21 и < |
| Прыжок вверх толчком двух ног (см) | 34 и < | 35-41 | 42 и > |

Таблица 6 - «Переводные» нормативы специальной физической подготовленности юных футболистов мужского пола, группы НП-2 (10 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | «низкий»  уровень | «средний»  уровень | «высокий» уровень |
| Бег на 30 м с хода (с) | 5,7 и > | 5,2-5,6 | 5,1 и < |
| Бег «ёлочка» 21 м (с) | 8,5 и > | 8,2-8,4 | 8,1 и < |
| Бег на 400 м (мин, с) | 1.37,0 и > | 1.30,0-1.36,0 | 1.29,0 и < |
| Поперечный шпагат (см) | 23 и > | 14-22 | 13 и < |
| Прыжок вверх толчком двух ног (см) | 35 и < | 36-42 | 43 и > |

Поскольку в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки переход на следующей после начальной подготовки тренировочный этап осуществляется спустя 3 года занятий, то переводными нормативами на этот этап являются соответствующие вступительные испытания, представленные в ФССП по виду спорта «футбол» [1].

Полученные аналогичным образом данные рекомендуется использовать для разработки соответствующих тестов и нормативов девочек, занимающихся футболом, а также мальчиков (юношей) и девочек (девушек), относящихся по возрасту и уровню подготовленности к следующим этапам подготовки футболистов (тренировочному, совершенствования спортивного мастерства и др.). Кроме того предложенная технология определения состава «переводных» испытаний и их нормативных данных может использоваться и в других видах спорта.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 34 от 19.01.2018 г «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс] // URL: http://www.minsport.gov.ru/2018/Prikaz34ot19012018.pdf. Дата обращения 10.10.2018.
2. Аршинник С. П. Минимальные требования к общей физической подготовленности юных спортсменов на различных этапах спортивной подготовки / С.П. Аршинник, Г.А. Бугаев, Н.Ю. Дзюба [и др.] // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта: Мат-лы Всероссийской науч.-практ. конференции. 2015. С. 13-15.
3. Гильмутдинов Т.С. Роль и место комплекса ВФСК ГТО в отборе и подготовке спортивного резерва / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, В.А. Козлов [и др.] // Современные спортивные технологии: Мат-лы VI межрегиональной науч.-практ. конференции. Йошкар-Ола, 2018. С. 47-53
4. Курдюкова Е. А. Футбол в дошкольном возрасте: проблемы и решения / Е.А. Курдюкова, М. Б. Бойкова, Б. Ф. Курдюков // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2017. № 4. С. 18-24.
5. Тхорев В. И. Оценка физической подготовленности школьников в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / В. И. Тхорев, С. П. Аршинник, Г. А. Бугаев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Т. 18. Краснодар: КГУФКСТ, 2016. С. 67-72.

TO THE QUESTION OF DEVELOPMENT OF "TRANSLATED" STANDARD RATES OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS  
  
*Yu. Martynenko, A. Chernopolsky, S. Arshinnik  
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism*

Abstract. In this study-propose is offered the approach within the Federal standard of sports training by sport “football” it is advisable to provide a development of “transferable” normative a of general and special physical fitness for each year of training.

*Keywords*: normative of physical training; younger footballers; initial training phase; the federal standard of sports training

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ *И.В. Михеев, К.Н Канатьев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье раскрываются вопросы особенностей физической подготовки спортсменов в рамках смешанных единоборств. Помимо изучения вопросов, связанных с преобладающими характеристиками спортсмена, также раскрываются особенности построения тренировочного процесса.

*Ключевые слова*: смешанные единоборства, физические качества, подготовка спортсменов, манера ведения боя.

Помимо повышенных требований к физической подготовке спортсменов, достаточно высокие требования предъявляются и к психике спортсмена в связи с постоянным потоком разнообразной информации, которая требует переработки и реакции, что позволяет спортсмену сохранять устойчивость, стабильность и эффективность техники. Таким образом, можно говорить и о том, что внимание необходимо уделять не только развитию физических качеств спортсмена, но и в совокупности с ними психологической стабильности.

Если переходить к разговору непосредственно о развитии физической силы в смешанных единоборствах, целесообразно рассмотреть, что происходит со спортсменом в условиях реального поединка, так: 62 % времени соревновательных ситуаций проходят в зоне анаэробно-алактатного энергообеспечения в зоне достаточно сложного тренинга, 28 % времени реализации эффективных динамических ситуаций поединка приходится на гликолитическую зону энергообеспечения [4]. Этот фактор необходимо учитывать при распределении интервалов в поединке и создания программ тренировочных занятий, позволяющих совершенствовать механизмы физической подготовки.

К основным физическим качествам спортсмена относятся: сила, гибкость, выносливость и быстрота. При этом указанные качества важны для любого спорта, вопрос лишь в том, с какой спецификой они проявляются с учетом присущей каждому отдельному виду техники и тактики [1].

Так, например, бокс характеризуется динамическим режимом, то есть проявлением силы через движения, а именно: силы, развиваемой в ударах, защитах и передвижениях. Также существуют различные варианты силы – она может быть взрывной, быстрой или медленной. Если анализировать технику и тактику боксерского поединка, можно прийти к выводу, что основополагающими физическими качествами боксера являются выносливость, как в традиционном понимании этого слова, так и силовая и скоростно-силовая. При этом в условиях реального поединка на первое место выходит именно скорость реакций на обстановку, в связи с чем главенствует скоростно-силовая выносливость.

В борьбе используются, как правило, те же физическая качества, но также важна статическая выносливость. Основными качествами, нуждающимися в развитии являются силовая и статическая выносливость.

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что куда легче прийти в смешанные единоборства будет спортсмену, у которых уже есть база от другого вида спорта, в то же время, воспитание и применение иных, новых проявлений физических качеств видится достаточно проблематичным в силу непривычных технических и тактических решений.

Средства физического воспитания пестрят разнообразностью, однако, смешанные единоборства занимают достаточно значительное место в силу их координационной сложности и разнообразности видов технической подготовки.

В общем виде физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка необходима для развития выносливости и высокой работоспособности организма. Специальная же физическая подготовка направлена на развития отдельных физических навыков качеств и умений, необходимых в выбранном виде спорта [2].

Адекватная система подготовки спортсмена в рамках смешанных единоборств включает в себя как общую, так и специальную физическую подготовку, при этом их соотношение изменяется в зависимости от уровня спортивного мастерства – большее внимание уделяется именно специальной подготовки.

Так, например, для начинающего в сфере смешанных единоборств спортсмена целесообразна отработка приемов из бокса и борьбы. Как правило, в боксе принято развивать быстроту – перемещений по рингу, выполнения атакующий действий, реагирования на атаки противника. В борьбе проявление силы носит взрывной характер, что также делает необходимым развитие быстроты [4].

Существует несколько основных методов развития физических качеств: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой, а также ряд иных [1].

Для планирования спортивного тренинга спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, целесообразно учитывать ряд факторов, таких как: итоги прошедшего тренировочного периода, результаты медицинского обследования спортсмена, сильные и слабые стороны его текущей подготовки, нуждающиеся в усиленном совершенствовании физические качества.

Именно правильное с методической точки планирование занятий со спортсменом позволяет обеспечить постепенное и грамотное нарастание уровня физической подготовки, а также распределение физической нагрузки в рамках каждого отдельно взятого занятия. При этом немаловажно также планирование самостоятельной работы для спортсмена – включение в «домашнее задание» таких упражнений, которые позволят ликвидировать отдельные отставания в технике.

При изучении теоретических подходов к воспитанию физических качеств спортсменов, можно выделить два основных подхода: теория периодизации Л.П. Матвеева и блочная система Ю.В. Верхошанского [3].

Так, теория периодизации заключается в том, что развитие общей и специальной физической подготовки происходит параллельно в течении всего тренировочного периода. В зависимости от этапа тренировочного процесса или цикла подготовки спортсмена изменяются объем и интенсивность нагрузки. Таким образом регулярно прорабатываются все физические качества спортсмена, происходит стабильное развитие во всех областях подготовки приблизительно в равном процентном соотношении [3].

Теорию Л.В. Матвеева с позитивной стороны характеризует минимальный риск получить функциональное истощение доминирующей системы, а также снижение функционального резерва иных систем. Можно сказать, что указанная система подходит для спортсменов начального и тренировочного этапа подготовки. В то же время у указанной системы есть и негативные стороны – сложность построения тренировочного графика в долгосрочной перспективе, так как необходимо учитывать множество факторов, которые влияют на подготовку спортсмена, а также проблематичность перестроения графика в течении сезона.

Блочная же система Ю.В. Верхошанского основана на принципе практически полного изолирования нагрузки одной направленности в течении длительного времени. Большую роль играет преемственность в очередности использования нагрузок. Например, нагрузка «А» создает благоприятные условия для решения задач предусматриваемыми другими «Б», «В»..., нагрузками. Тренировки проходят на не довосстановлении, после чего снижается или меняется нагрузка. Возможен отдых как пассивный, так и активный. За счет такого подхода достигается долговременный отставленный тренировочный эффект (ДОТЭ). Тактико-техническая и комплексная работа выполняются во время восстановления, после основных нагрузок [3].

С позитивной стороны блочная система характеризуется простотой составления долгосрочного графика тренировки, а также легкостью внесению необходимых корректировок в процесс. Также в качестве положительной стороны можно отметить возможность быстрого роста результатов спортсмена.

Негативными характеристиками указанной системы является риск получения функционального истощения доминирующей системы, а также снижение функционального резерва иных систем. Также указанная система не подходит для большого количества соревнования.

Целесообразно выбирать блочную систему для высококвали­фицированных спортсменов.

В конечном итоге можно отметить следующие особенности развития физических качеств в смешанных единоборствах: в силу того, что смешанные единоборства являются относительно молодым видом спорта, основанным на совокупности нескольких техник, уже известных спортсменам, целесообразным видится параллельное развитие качеств, необходимых для самых разнообразных видов спорта.

При этом основной упор целесообразно делать как на скорость, так и выносливость спортсменов, не забывая уделять внимание психологическому состоянию спортсмена.

Для целей развития физических качеств могут использоваться самые разнообразные приемы и способы в силу особенности смешанных единоборств. В то же время необходима высокая квалификация тренера, который сможет разработать индивидуальный подход к каждому спортсмену, с учетом его предыдущего спортивного опыта (или его отсутствия), а также выбора использования в долгосрочном графике периодической или блочной системы тренировок.

Список литературы

1. Анисимов М.П. Модель обучения техническим действиям юношей в смешанном боевом единоборстве с учетом функциональной асимметрии // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №6 (124). С. 12-15
2. Анисимов М.П. Структура техники смешанного боевого единоборства // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №10 (116). С. 10-13
3. Бавыкин Е.А. Проблема выбора средств физической подготовки в смешанных единоборствах // Царскосельские чтения. 2015. №XIX. С.198-201
4. Мордвинцев Д.Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств // Приволжский научный вестник. 2016. №7 (59). С. 85-88

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN MIXED COMBATS  
  
*I. Mikheev, K. Kanatev  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract.The article reveals the peculiarities of the physical training of athletes in the framework of mixed martial arts. In addition to studying issues related to the prevailing characteristics of the athlete, also reveals the features of the construction of the training process.

*Keywords:* mixed combats, physical qualities, training of athletes, mixed combat technique.

## РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ ИНТЕРВАЛЬНОЙ И ПОВТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПУЛЬСОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ *Н.В. Морозова, М.А. Беляева, К.Н. Канатьев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена особенностям применения метода интервальной и повторной тренировки в зависимости от индивидуальных показателей частоты сердечных сокращений, спортсменов специализирующихся в беге на выносливость. Представлены рекомендации по использованию этих методов в тренировочной практике.

*Ключевые слова:* Интервальные и повторные методы тренировки, бег на выносливость, зоны интенсивности тренировки, частота сердечных сокращений.

Интервальные тренировки широко применяется в спортивной практике, их тренировочный эффект достигается за счет многократно повторяющихся периодов интенсивной нагрузки, чередующиеся с периодами отдыха[2].

Такая разновидность тренировки имеет много вариаций и мнение специалистов об этом методе зачастую расходятся. Одни считают, что в первую очередь в интервальной тренировке надо обращать внимание на постоянный интервал отдыха между отрезками, а также на форму отдыха. Другие утверждают, что основным в данном методе тренировки является длина и время преодоления тренировочных отрезков и их количество[4].

Современные методики в тренировке бегунов на выносливость определяются точностью соблюдения функционального режима, в котором необходимо развивать специфические свойства энергообеспечения организма[1].

Наиболее подходящие и информативные показатели интенсивности тренировочной нагрузки - это частота сердечных сокращений (ЧСС) и анаэробный порог (АнП)[3]. Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок и интервалов отдыха определяются с ориентацией именно на ЧСС.

Для того, чтобы спортсмену подобрать нужный пульсовой режим преодоления тренировочных отрезков при применении интервального и повторного метода, необходимо рассчитать свои индивидуальные пульсовые значения.

Рассчитать целевую ЧСС (ЧСС целевая) из значения ЧСС макс можно в процентном отношении от этого значения. Целевая ЧСС - это ЧСС, при которой следует выполнять нагрузку, или ЧСС, обозначающая границу зоны интенсивности[7].

Примерные границы зон тренировочной интенсивности в процентном отношении от ЧСС макс представлены в табл. 1.

Таблица 1-Зоны интенсивности тренировки в процентном отношении от макс ЧСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зоны интенсивности | Интенсивность (% от ЧССмакс) |  |
| Восстановительная зона (R) | 60-70 |  |
| Аэробная зона 1 (А1) | 70-80 |  |
| Аэробная зона 2 (А2) | 80-85 |  |
| Развивающая зона 1 (Е1) | 85-90 |  |
| Развивающая зона 2 (Е2) | 90-95 |  |
| Анаэробная зона 1 (Аn1) | 95-100 |  |

В зависимости от этапа подготовки и специализации атлета применяют интервальные тренировки всевозможной направленности, затрагивающие разные функциональные зоны.

Таблица 2-Особенности применения интервального и повторного методов тренировки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид тренировки | Зоны интенсивности | Воздействие на развитие | Физиологические изменения в организме |
| Интервальная Например:500м Х15 серий | Восстановление до интенсивного отрезка -**(А1),** после интенсивного отрезка – **(Е1)** | 1. Общая выносливость (в большей степени)  2. Скоростные качества  3.Способность противостоять утомлению при интенсивной работе в условиях кислородной задолженности | 1. Укрепление сердечнососудистой системы благодаря росту ударного объема сердца и улучшения микроциркуляции в мышцах.  2. Рост аэробных качеств.  3. Увеличение способности запасания гликогена в мышцах.  4. Совершенствование внутриклеточных обменных процессов, связанных с работой на выносливость |
| Повторная  Например: 300 м Х7 серий | Восстановление до интенсивного отрезка-**(R)**; после интенсивного отрезка– **(Аn1)** | 1.Специальная выносливость, скорость  2.Общая выносливость (незначительно).  3.Способность противостоять утомлению при работе малой продолжительности.(способность преодолевать короткий отрезок с высокой скоростью). | 1.Улучшение силовых показателей.  2.Улучшение метаболических процессов, позволяющих совершать высокоинтенсивную работу в анаэробных условиях.  3. Совершенствование возможности организма справляться с утомлением, выдерживать неприятные болевые ощущения. |

На сегодняшний день интерпретация зон интенсивности нагрузки в видах спорта на выносливость требует более точного соблюдения пропорций между отдельными зонами нагрузок, количество которых может ранжироваться по классам.

В тренировочной практике очень важно сопоставление скорости бега с развитием определенных систем организма, отвечающих за те или иные физические качества.

Такое развитие может определяться дифференцированным или интегрированным развитием различных механизмов энергообеспечения, что требует четкого восприятия «скоростного режима» самим спортсменом.

Для практики спорта наиболее просто классифицировать зоны воздействия по частоте сердечных сокращений. Используя стандартные подходы и результаты собственных исследований в процентном соотношений от максимальных показателей ЧСС.

Для повышения эффективности тренировочного процесса предлагается использовать мониторы сердечного ритма.

Список литературы

1. Батурин, К.А. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой: метод. пособие / К.А. Батурин; под ред. К.А. Батурина и Л.И. Литвинова. – Минск, 1992. – 56 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 21-28.
3. Волкова, Н.И. Некоторые вопросы теории тренировочной нагрузки / Н.И. Волков, В.М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 20-24.
4. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Красовская, С. В. Соотношение тренировочных нагрузок разной направленности в подготовке спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта: автореф.дис....канд.пед. наук / С. В.Красовская; (Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры). - Москва, 1992. - 32 с.
6. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учеб. / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с
7. Разумовский Е. А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации (на материалах циклических видах спорта) : автореф. дис. ...д-ра пед. наук в форме научного доклада / Е. А. Разумовский; (Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры). - Москва, 1993.-79 с/

REGULATION OF THE LOAD INTERVAL AND RE-TRAINING FOR ENDURANCE RUNNERS, DEPENDING ON THE PULSE VALUE  
  
*N. Morozova, M. Belyaeva, K. Kanatev  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: the Article is devoted to the peculiarities of the method of interval and repeated training depending on the individual heart rate indicators, athletes specializing in endurance racing. Recommendations on the use of these methods in training practice are presented.

*Keywords:* Interval and repeated training methods, endurance running, training intensity zones, heart rate.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ НА ТРАДИЦИОННЫХ ФЕСТИВАЛЯХ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ *М.Ю. Мухина, А.В. Гутко Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В этой статье делается анализ результатов участия студентов вузов Нижегородской области в традиционном ежегодном Всероссийском Фестивале студенческого спорта за последние 5 лет. Особое внимание уделено анализу выступлений Нижегородской студенческой сборной команды в Х Фестивале в г.Коломна в 2018г. Отмечена определенная динамика выступления спортсменов наших ВУЗов.

*Ключевые слова:* фестиваль, студенческий спорт, виды спорта, самбо, баскетбол, шахматы, настольный теннис, плавание.

С 1 по 6 октября в Коломне проводился Х Всероссийский Фестиваль студенческого спорта. В нем приняли участие свыше 700 студентов 28 регионов России, которые соревновались в различных видах программы Фестиваля: баскетбол 3х3 (мужчины и женщины), плавание, гиревой спорт, настольный теннис, самбо, шахматы, конькобежный спорт, спортивная викторина, преодоление полосы препятствий, спортивное многоборье. Сборную команду ВУЗов Нижегородской области составили студенты 4-х ВУЗов: гиревой спорт – НГСХА, баскетбол 3х3 (женщины) – НГТУ им. Р.Е. Алексеева, баскетбол 3х3 (мужчины) и самбо – НГПУ им. Козьмы Минина, настольный теннис, плавание, шахматы – ННГУ им. Н.И. Лобачевского. По результатам командного первенства команда Нижегородской области набрала 75 очков и заняла общекомандное 4 место, уступив лишь одно очко команде Москвы.

Впервые за все годы участия в фестивалях студенческого спорта, начиная с 2009 года в Москве, команда вузов Нижегородской области остановилась в шаге от пьедестала. Наше общекомандное место сложилось из следующих результатов, показанных студентами Нижегородской области: баскетбол 3х3 – мужчины 2 место, женщины – 5, гиревой спорт – 8, настольный теннис – 5, плавание – 3, самбо – 1, шахматы – 2, конькобежный спорт – 2, викторина – 24, полоса препятствий – 9, спортивное многоборье женщины – 2, мужчины – 15 .

Самбисты НГПУ им. Козьмы Минина: мастер спорта Фоголев Александр и кмс Ахметов Турал стали чемпионами в своих весовых категориях среди мужчин, а мастер спорта Хотылева Юлия стала серебряным призером Фестиваля по самбо среди женщин.

В соревнованиях по шахматам студентка ННГУ кандидат в мастера спорта Барышникова Наталья заняла 3 место в личном зачете среди женщин. Среди мужчин мастер ФИДЕ студент ННГУ Горожанин Михаил занял 7 место, а дебютант соревнований студент ИМОМИ кмс Гольцев Дмитрий – 9 место в личном зачете.

В плавание студентка 1 курса ФКС Рудикова Екатерина стала серебряным призером на дистанции 50 м вольным стилем, показав высокий результат - 27.5 сек. и была 5-й на дистанции 50м на спине, а 6-й результат показала студентка 2 курса ИРИЗ Филатова Анастасия. Также с 6-м результатом финишировали на дистанции 100м брассом мастер спорта Серов Сергей (ИРИЗ) и на дистанции 50м брассом Ширмалова Анна (ФКС). В эстафетном комбинированном смешанном плавании 4х50м команда пловцов ННГУ в составе Серова Сергея, Шаталова Алексея, Филатовой Анастасии и Рудиковой Екатерины показала 5-й результат из 20 команд различных регионов России.

Нижегородская мужская команда из НГПУ в баскетболе 3х3 заняла 2 место, одержав победы над командами Забайкальского края (со счетом 14:9), Москвы( 13:4), Татарстана(10:9) и в финале уступив команде Новосибирской области со счетом 8:16. Баскетбольная команда девушек из НГТУ заняла 5 место. На предыдущих Фестивалях спорта баскетболисты оказывались во втором десятке команд, поэтому 2 и 5 места явились прорывом в этом виде спорта.

Сборную команду Нижегородской области представляли теннисисты ННГУ кандидаты в мастера спорта Милин Владислав (ФзФ), Анисимова Софья (ЮФ), Картавина Дарья (ИЭП) и Синичкин Егор (ИЭП). Команда одержала победу над Забайкальским краем со счетом 5:0, но в 1/4 уступила команде Новосибирской области со счетом 2:5. После этого обыграла команды Московской области (5:2) и Республики Крым(5:0), тем самым заняв 5 место. Это тоже высокое достижение мастеров настольного тенниса, т.к. выше 7 места ранее они не поднимались.

Обойдя 26 женских команд в соревнованиях по многоборью (бег 100м, прыжки с места, потягивание и пулевая стрельба из пневматической винтовки), сборная команда девушек вузов Нижегородской области стала серебряным призером Фестиваля после команды Республики Тыва. Юноши ВУЗов Нижегородской области в жесткой конкуренции в многоборье оказались лишь 15-ми.

В преддверии Всемирной Зимней универсиады в Красноярске 2019 года впервые в программу Фестиваля необязательным видом был включен конькобежный спорт. В лучшем в России конькобежном центре «Коломна» в течение 2 дней команды вузов (2м+2ж) стартовали в забегах на дистанции 100м, 300м, 500м, командном спринте и встречной эстафете 4х100м. Команда Нижегородской области, в которую входили 3 пловца и 1 гиревик, после стартов в бассейне вышла на лед и заняла общекомандное 2 место и дважды стала бронзовым призером. В забеге на 100м студент НГСХА Козлов Иван стал бронзовым призером, и в командном спринте команда поднялась на 3 ступень пьедестала почета. Во встречной эстафете 4х100м команда Нижегородской области стала 4-й.

В преодолении полосы препятствий команда Нижегородской области показала высокий результат, но с 15 секундами штрафного времени заняла лишь 9 место.

Таблица результатов выступлений сборной команды вузов Нижегородской области на Всероссийских Фестивалях студенческого спорта

с 2014 по 2018 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| год/  город | бадминтон | баскетбол М | баскетбол Ж | Гиревой  спорт | самбо | плавание | шахматы | ГТО М | ГТО Ж | викторина | полоса препятствий | место |
| 2014 год  Смоленск | 2 ю  1д | 7 | 18 | нет | нет | 3 | 6ю  14д | 13 | 12 | 14 | 13 | 6 |
| 2015 год  Екатерин­бург | 1 | 14 | 11 | 20 | 1 | 4 | 4 | 14 | 15 | 3 | - | 15 |
| 2016 год  Пермь | 1 | 10 | 17 | 17 | 1 | 3 | 12 | 12 | 4 | 18 | 7 | 8 |
| 2017 год Белгород | н/т 7 | 15 | 16 | 11 | 9 | 7 | 13 | 15 | 15 | 5 | 3 | 10 |
| 2018 год Коломна | н/т 5 | 2 | 5 | 8 | 1 | 3 | 2 | 14 | 2 | 24 | 9 | 4 |

Проанализировав результаты выступления студентов Нижегородской области на всероссийских фестивалях студенческого спорта, можно отметить определенную динамику. Стоит отметить, что неоднократно на протяжении лет менялась программа фестивалей. Так в 2013 году в Ростове-на-Дону в соревновательные дисциплины был включен пляжный волейбол и отдельно подводились итоги выступления мужских и женских команд по плаванию и бадминтону, а также включен в программу танцевальный спорт, состязания очень яркие и зрелищные, в которых наши танцоры выступали только одной из двух обязательных пар. На следующий год в Смоленске пара нижегородцев заняла в танцевальном спорте 1 место из 8 команд-участниц. В Перми и Белгороде вместо бадминтона проводились соревнования по настольному теннису. Организаторами фестивалей предпринимаются попытки разнообразить программу соревнований и предлагать развлекательные мероприятия. В Смоленске и Ростове-на-Дону участникам предлагались экскурсионные знакомства с достопримечательностями, а Белгород удивил выдающимися концертными программами силами творческой молодежи вузов Белгородчины по окончании каждого соревновательного дня. Коломна же предоставила исключительную возможность для всех участников Фестиваля на протяжении двух дней опробовать лед самого лучшего в России конькобежного центра с одноименным названием.

Организаторами Фестиваля, как и прежде, выступили Министерство спорта Российской Федерации и Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз». И впервые Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» поддержала подготовку и проведение Х Всероссийского Фестиваля студенческого спорта.

Большой вклад в организацию участия студенческой сборной команды Нижегородской области внесли руководители студенческого спорта ННГУ Марина Мухина и Александр Гутко (ННГУ), Василий Соколов и Юрий Жемчуг (НГПУ), Ольга Тушина (НГСХА). Умело сформированный оптимальный состав сборной команды вузов Нижегородской области позволил нижегородцам войти в пятерку сильнейших команд на юбилейном X Всероссийском Фестивале студенческого спорта в Коломне.

ANALYSIS OF THE RESULTS OF PERFOMANCES OF THE STUDENT TEAM OF THE NIZHNY NOVGOROD REGION AT TRADITIONAL FESTIVALS OF STUDENT SPORTS OVER THE PAST FIVE YEARS  
  
*Mukhina M., Gutko A.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. In this article is the analysis of the results of participation of students of higher educational institutions of the Nizhny Novgorod region in the annual all – Russian festival of student sport in the last 5 years. Special attention is paid to the analysis of performances of the Nizhny Novgorod region student team in the X festival in Kolomna in 2018. Marked by a certain dynamics of the performance of athletes of our universities.

*Keywords:* festival, student sports, sports, basketball, swimming, sambo, chess, table tennis, quiz.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА *С.А. Немцев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В системе физического воспитания ставится задача обеспечить каждому ребенку, в соответствии с его индивидуальными способностями, оптимальную степень развития основных физических качеств: гибкость, силовые, скоростные, координационные способности, выносливость. От развития качеств в процессе воспитания зависит приобретения двигательных навыков и общий уровень физической подготовленности.

*Ключевые слова:* гибкость, развитее, дети, здоровье, воспитание.

Гибкость - одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 6-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15—17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9—10 лет, а для активной — 10—14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 — 7 лет. У детей и подростков 9—14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, но в дальнейшем с возрастом снижается. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития гибкости.

Развитие гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

В системе физического воспитания основная задача состоит в обеспечение к старшему возрасту у школьников всестороннего развития гибкости.

Развитие гибкости является фундаментальным качеством для развития спортивных результатов. От уровня гибкости зависит развитие быстроты и координационных способностей.

Развитие гибкости необходимо поддерживать в течение всей жизни.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью производить движения в суставах за счет собственных усилий.

Активная гибкость развивается по средствам выполнения упражнений, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц, а так же упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции.

Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставах больше, чем при активной.

Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно подразделить на общую и специальную виды. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений[3].

Специальная гибкость - необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями ребенка.

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов[5].

Существенное влияние на гибкость оказывают внешние факторы: время суток; температура воздуха; разминка.

Мышечная система ребенка развивается довольно интенсивно, но неравномерно: отстают в развитии мелкие мышцы. Развитию мышц способствуют движения: гимнастические упражнения, игры, прогулки на свежем воздухе. Высшая нервная деятельность детей младшего школьного возраста характеризуется медленной выработкой отдельных условных рефлексов и формирования динамических стереотипов, а также особенной трудностью их переделки. Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность. Развитию гибкости у детей способствуют созревание высших отделов мозга, совершенствование центральной регуляции моторных функций, улучшение функций скелетных мышц.

При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы, часто является причиной повреждения мышц и связок.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Анатомическая подвижность определяется путем теоретических вычислений[6]. Анатомическая подвижность относительно постоянна и она дает картину возможной амплитуды движений. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движения в суставах.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет детям младшего школьного возраста выполнять более широкий арсенал технических приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными.

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц – антагонистов. Резерв гибкости обусловлен вязкостью мышечной ткани и эластичностью связочно-сухожильного аппарата.

Для развития гибкости применяются следующие методы:

1. повторный;

2. сопряженный;

3. игровой;

4. соревновательный.

При выполнении упражнений на растягивание необходимы следующие требования:

а) разминка является основным методическим условием, перед выполнением движений на растягивание, готовит организм к предстоящей работе, «разогревает» мышцы, увеличивая их растяжимость;

б) при выполнении упражнений на растягивание нужно ставить перед учащимися конкретную цель: коснуться определенной точки или предмета;

в) упражнения выполнять сериями в определенной последовательности ;

г) между упражнениями на растягивание выполняются упражнения на расслабление;

д) выполняя упражнение, амплитуду увеличивать постепенно;

е) комплексное использование упражнений на растягивание и силовых упражнений приводит к гармоническому развитию гибкости.

Важное значение в развитии гибкости отводится разминке. Хорошая разминка и правильно проведенные упражнения на развитие гибкости позволяет повысить эффективность обучения и совершенствования техники движений, предотвратить возможные травмы, стимулировать развитие других физических качеств. На развитие гибкости оказывает существенное влияние структура суставов, объем мышечной массы, эластичность связок, сухожилий, суставных сумок, мышц и т.д. Выбор упражнения вытекает из специализации и уровня подготовленности. Упражнения следует выполнять ежедневно.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой.

Планируя и продумывая занятия, следует помнить, что различные двигательные качества развиваются не одновременно и не в одном и том же возрасте. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и не одинаковы для мальчиков и девочек.

Следует обратить внимание на то, что у большинства детей младшего школьного возраста уровень развития качеств неодинаков, но проявляются они в разных формах. Преподавателю (тренеру) необходимо знать периоды, в которые происходят наиболее значительные приросты различных показателей двигательных качеств.

На уроках физической культуры в любом возрасте решают задачу освоение новых и совершенствования разученных ранее движений для развития двигательных качеств.

Для воспитания гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Уровень гибкости обусловливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Список литературы

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. 224 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. 160 с.
4. Менхин, А.В. Гибкость и особенность её проявления в художественной гимнастике / А.В. Менхин, Л.А. Новикова, А.С. Исмаилова // Теория и практика физической культуры . – 2011. - № 8. – С. 11-15.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
6. Чикуров А.И., Шумилин А.П. «Развитие гибкости»: Метод. указания к практ. занятиям для студентов всех специальностей. – Красноярск: ГАЦМиЗ., 2002.
7. Шурпач М.В. Дифференцированная методика развития координационных способностей и гибкости у детей 7-8 лет на уроках физической культуры // Фитнес: теория и практика. – 2013. – №1.

METHODS OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE  
  
*S. Nemtsev  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: In the system of physical education, the task is to provide each child, in accordance with his individual abilities, the optimal degree of development of basic physical qualities: flexibility, strength, speed, coordination abilities, endurance. From the development of qualities in the process of education depends on the acquisition of motor skills and the overall level of physical fitness.

*Keywords:* flexibility, development, children, health, education.

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР *С.А. Немцев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация: Подвижные игры способствуют комплексному развитию и воспитанию физических качеств у детей младшего школьного возраста, в результате чего укрепляется здоровье, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

*Ключевые слова:* подвижные игры, развитее, дети, здоровье, воспитание.

Статистические показатели здоровья и физического развития детей младшего школьного возраста в последние время показывает о возрастающих проблемах в современном обществе. Причины ухудшения здоровья в образе жизни детей. Двигательная активность является важным условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

В разрешении сложившейся ситуации первоочередное значение имеет выявление главных средств двигательного развития ребенка. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, оказывают укрепляющее действие на центральную нервную систему (ЦНС) ребёнка. Активные двигательные действия повышают иммунитет ребенка, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета и правильной осанки.

С помощью подвижных игр у детей развиваются и совершенствуются физические и психологические качества: инициатива, самостоятельность, уверенность, настойчивость, ловкость, координация движения и д.р.

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) отмечается активное развитие и реорганизация организма ребенка. В этом возрасте у детей психическое развитие проявляется следующим образом [7]:

- появляется разнообразие интересов, способность к самостоятельности;

- стремится к новым взаимоотношениям со сверстниками, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми, адекватность в поведении;

- появляется интерес, любознательность, стремление к освоению нового (информации, игр).

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети с высокими физическими нагрузками в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Опираясь на общие цели физического воспитания младших школьников, выделяются основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные [4].

Подвижные игры способствуют комплексному развитию и воспитанию физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координация.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, что является эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Основной задачей подвижных игр является укрепления здоровья занимающихся, что способствует их правильному физическому развитию, а так же овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, развитию реакции и ловкости.

Подвижные игры делятся следующие классификации: возрастную, по уровню сложности, по уровню физической подготовленности, по сюжету, сезонные, по способу организации.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Методика проведения подвижной игры включает возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка. Особое значение имеет профессиональная подготовка преподавателя.[1].

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей занимает главное место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Основным средством воспитания ловкости и координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

При воспитании ловкости и координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

2. воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

3. повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

4. преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для развития ловкости и координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода — со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

* строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);
* изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и наоборот);
* изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения ) прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
* «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
* выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
* выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

В современном мире в результате увеличения объема деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, необходимо развитие ловкости и координационных способностей для быстрого и рационального освоения новых двигательных действий и успешного решения двигательных задач в изменяющихся условиях.

Методов развития координационных способностей множество, среди них присутствуют и подвижные игры. Но проанализировав характеристику младшего школьного возраста, можно сделать вывод: что развитие координационных способностей в этом возрасте наиболее успешно, а так как ведущей деятельностью является игровая, и учащиеся легко подвержены эмоциям, то применение подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе наиболее рационально для развития и совершенствования координационных способностей.

Все подвижные игры способствуют всестороннему развитию. Дети, играя, учатся думать, развиваются интеллектуально, развиваются физически. Один из важных моментов подвижных игр – это доступность. На каждом уроке отводится время для подвижных игр, и дети с нетерпением ждут этого момента.

Занятия с использованием подвижных игр способствуют формированию устойчивого интереса у детей к урокам физической культуры и спорту.

Список литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 c.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 c.
3. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 c.
4. Золотухина, Э.Н. Изобразительное искусство. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе: Учебников "Школа России". / Э.Н. Золотухина, Н.В. Судакова, Б. И. Золотарев. - М.: Советский спорт, 2012. - 43 c.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 c.
6. Степаненкова, Э. А. Воспитание ловкости у детей 7 года жизни в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник +, 2013. - 200 c.
7. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 528 с.

THE DEVELOPMENT OF AGILITY AND COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN OF 7-10 YEARS BY MEANS OF OUTDOOR AND SPORTS GAMES  
  
*S. Nemtsev  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: Outdoor games contribute to the complex development and education of physical qualities in children of primary school age, as a result of which health is strengthened, physiological functions of the body are trained, movements, motor skills and physical qualities necessary for the full harmonious development of the personality are developed.

*Keywords:* outdoor games, development, children, health, education.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В РОССИИ И ИТАЛИИ *Е.А. Осипова., К.А. Шаева Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова*

В работе рассматриваются вопросы развития координационных способностей на базовой стадии в художественной гимнастике. В связи с этим, была разработана методика развития координационных способностей. В работе представлены результаты исследования, которые подтверждают эффективность данной методики. Данная методика активно внедрялась в тренировочный процесс и может использоваться тренерами для улучшения развития координационных способностей.

*Ключевые слова*: Гимнастика, методика, развитие, эффективность, способности, исследование, тренировочный процесс, координационные способности.

Художественная гимнастика не стоит на месте. Не так давно, самым юным воспитанницам было примерно 7 лет, а уже сейчас девочек приводят в 4, и даже в 3 года. Естественно, это дает значительное преимущество в их первоначальной подготовке. Каждое новое поколение юных гимнасток овладевает техникой работы с предметом и выполнением элементов намного раньше, чем предыдущие поколения, что говорит о быстром развитии данного вида спорта. Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где маленькие спортсменки, поступившие в спортивные школы в возрасте 4-5 лет, к 9-11-летнему возрасту имеют взрослые спортивные разряды [1,2].

Значение координационных способностей для занятий художественной гимнастикой неоспоримо. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления координационных способностей. Это обусловливает необходимость поиска новых методик, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями.

В настоящее время многие страны преследуют Россию, ведущую страну в художественной гимнастике уже на протяжении многих лет. После последнего Чемпионата Мира можно наблюдать четкую картину. Очень сильно прибавила в своем исполнении команда Японии. Серьезную конкуренцию нашим спортсменам составляют команды Болгарии и Италии. Отчасти это связано с тем, что многие российские тренеры работают за границей.

Неоспоримо актуален поиск методик, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса без увеличения объема и интенсивности нагрузки, поэтому выбранная нами тема является актуальной.

Отыскание новых, более эффективных, путей повышения функциональных и двигательных возможностей детей-вот проблема, которая в на­стоящее время волнует педагогов физического воспитания, физиологов, врачей. Мы предполагаем, что внедрение новых акробатических элементов и усовершенствованная работа с предметом в тренировочном процессе гимнасток на базовой стадии подготовки будет способствовать развитию их координационных способностей. Мы проводили наблюдения за тренировочным процессом гимнасток из России и Италии на базовой стадии в художественной гимнастике. Целью нашего исследования было разработать методику, направленную на развитие координационных способностей гимнасток на базовой стадии в художественной гимнастике. Данная методика развития координации может применяться не только в России, но и в других странах. Она может быть использована для повышения уровня координационных способностей во время тренировочного процесса. Были примененыновые подходы к обучению и развитию координационных способностей, используя разработанную методику можно повышать уровень координационных способностей гимнасток на базовой стадии в художественной гимнастике.

Методика развития координационных способностей.В художественной гимнастике на работу с предметом выделяется отдельное время. Гимнастки выполняют комплекс СФП с различными предметами. На базовой стадии гимнастки начинают осваивать скакалку, как предмет, развивающий мелкую моторику.

Мы предполагаем, что повышение количества разновидностей прыжков в скакалку, мелкой работы с предметом (эшапэ, манипуляции и т.д.) разовьет координационные способности юных спортсменок.

Упражнение 1.

Эшапэ со скакалкой. Дозировка – 40 раз.

Упражнение 2.

Эшапэ со скакалкой с нестандартными ловлями (ловля за спину, ловля ногой, ловля в моментальное вращение). Упражнение выполняется 20 раз на правую и левую руку.

Упражнение 3.

Вращение скакалки в лицевой плоскости с передачей на другую руку. Упражнение выполняется 20 раз.

Упражнение 4.

Прыжки в скакалку со скрещенными руками. Выполняются 20-30 прыжков с продвижением вперед.

Упражнение 5. Прыжки в скакалку (вперед и назад) с прямыми руками. Выполняются 20-30 прыжков с продвижением вперед.

Упражнение 6.

Двойные прыжки в скакалку с прямыми руками. Выполняются 20-30 прыжков с продвижением вперед.

Исследование проводилось в три этапа:

I этап (сентябрь 2017 г. – октябрь 2017 г.) – проведен анализ и обобщение источников научно-методической литературы; сформулированы цель, задачи исследования, гипотеза, определены методы исследования.

II этап (ноябрь 2017 г. – март 2018 г.) – проведен педагогический эксперимент. Проведено входное тестирование и экспертное тестирование в контрольных и экспериментальных группах. Разработка методики.

III этап (апрель 2018 г. – июнь 2018 г.) – осуществлялась обработка и анализ данных. В конце исследования проводились контрольные испытания с целью определения развития координационных способностей на базовой стадии подготовки в художественной гимнастике.

В исследовании принимали две группы из России (контрольная 1 и экспериментальная 3) и две группы из Италии (контрольная 2 и экспериментальная 4).

Почти одинаковый прирост наблюдался в обеих контрольных группах. Прирост в результате исследования у контрольной группы из России и Италии: бросок со скакалкой с двумя акробатическими элементами + 20 %; равновесие на полной стопе «арабеск» + 9 секунд; равновесие на полупальце «атитьюд» + 8 секунд; поворот в «пассе» +180 градусов.

Прирост в конце эксперимента у экспериментальных групп из России и Италии: бросок со скакалкой с двумя акробатическими элементами + 50 %; равновесие на полной стопе «арабеск» + 20 секунд; равновесие на полупальце «атитьюд» + 13 секунд; поворот в «пассе» +360 градусов.

Проведенные исследования с использованием анализа, научно-методической литературы, изучения и обобщение практического опыта, педагогических наблюдений, контрольных испытаний показали целесообразность использования разработанной методики. В заключении хотелось бы подчеркнуть, что разработанная нами методика способствует развитию координационных способностей тренировочном процессе гимнасток на базовой стадии подготовки и может смело внедряться в тренировочные процессы.

Список литературы

1. Николаева Е.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина, 2010. – 22 с.
2. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2011. – 39 с.

METHOD OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES AT THE BASIC STAGE IN RHYTHMIC GYMNASTICS IN RUSSIA AND ITALY  
  
*K. Shaeva, E. Osipova  
Nizhny Novgorod State Linguistic University  
named by N.A. Dobrolyubov*

Abstract. The paper deals with the development of coordination abilities at the basic stage in rhythmic gymnastics. In this regard, a methodology for the development of coordination abilities was developed. The paper presents the results of a study that confirm the effectiveness of this technique. This technique was actively introduced into the training process and can be used by trainers to improve the development of coordination abilities.

*Keywords:* gymnastics, methods, development, efficiency, abilities, research, training process, coordination abilities.

## РАЗВИТИЕ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ *В.Е. Пенюта, А.С. Самыличев Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Развития гибкости в художественной гимнастике – одна из главных проблем, стоящих на пути достижения высоких результатов. Для эффективного развития гибкости предполагается комплексный подход. Целью исследования является выявление эффективности влияния пассивных и активных упражнений на развитие гибкости у гимнасток 6-8 лет.

*Ключевые слова*: спорт, художественная гимнастика, гимнастки 6-8 лет, гибкость как физическое качество, пассивная гибкость, активная гибкость.

Современная программа Олимпийских игр насчитывает более пятидесяти видов спорта. Но только один из них – художественная гимнастика – подарена миру Россией.

С 10 по 16 сентября 2018 года в Софии (Болгария) прошел 36 чемпионат мира по художественной гимнастике. В личных соревнованиях сборную России представляли сестры Арина и Дина Аверины, а также Александра Солдатова. Год назад сестры завоевали 5 золотых медалей на двоих, а Саша турнир пропускала из-за травмы. Дина Аверина провела выдающийся чемпионат мира, завоевав пять золотых медалей. Помимо многоборья она стала первой в упражнениях с мячом, обручем и булавами, а также победила в командном первенстве вместе с сестрой-близняшкой Ариной и Александрой Солдатовой. Но победа в индивидуальном многоборье всё же может считаться особенной, потому что Дина сумела защитить титул абсолютной чемпионки мира, который завоевала в прошлом году. Александра Солдатова стала бронзовым призером на этом чемпионате мира. Приятно отметить, что обе сестры Авериных – наши землячки, из Заволжья, Нижегородской области.

В настоящее время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки всего мира соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение [1].

Быстрый рост мастерства гимнасток всего мира, а так же обострившаяся конкуренция на международной арене заставляет искать более новые современные эффективные методы подготовки спортсменов высокого уровня, способных в ближайшее время войти в состав сборной команды России и успешно выступать на соревнованиях различного уровня и бороться за титулы самого высокого ранга [2].

Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменами, которые смогут сочетать свои физические данные и способности с разноструктурной сложностью, виртуозным исполнением и артистизмом. Поэтому необходимо более тщательно выискивать и подбирать нужные средства и методы, разрабатывать различные методики для более эффективного учебно-тренировочного процесса. Необходимо усложнять и оттачивать выступательные композиции, добиваться стабильности в исполнении движений, совершенствовать артистизм и выразительность, повышать уровень своего мастерства, развивать физические качествах [4].

В последнее время в специальной литературе по художественной гимнастике предпринимаются попытки ранжировать физические качества по значимости. Это нецелесообразно, так как художественная гимнастика – многоплановый вид спорта и разные упражнения требуют как разных физических качеств, так и разных уровней их проявления. Особо выделить можно, пожалуй, только два качества, развивать которые необходимо до максимально возможного уровня - это координацию и гибкость [1].

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. А так же может привести к травмированию спортсмена и к несовершенной технике движения [5].

Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции к омоложению спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.Современный уровень развития художественной гимнастики требует длительной, кропотливой и упорной работы, направленной на развитие специальных физических качеств (гибкость). В связи с этим настоящая статья – это один из шагов, предпринимаемых по изучению вопросов о развитии гибкости в художественной гимнастике.

На современном этапе развития художественной гимнастики характерной ее чертой является сложность, оригинальность и высокое мастерство. Это предъявляет высокие требования к развитию основных физических качеств. Такое качество как гибкость можно выделить особо, в связи с ужесточением правил соревнований, включающих в себя выполнение элементов на гибкость. Если еще 10-15 лет назад гимнастки просто украшали этими элементами свои упражнения, то сейчас им необходимо вставлять элементы на гибкость в свои композиции, чтобы они соответствовали требованиям, изложенным в правилах соревнований. В проводимом исследовании ставилась задача определить эффективность разработанного комплекса специальных упражнений для развития активной и пассивной гибкости, путем изучения динамики ее развития и проведения сравнительного анализа результатов двух экспериментальных групп.

С этой целью в педагогическом эксперименте приняли участие 22 гимнасткиI-III юношеского разрядов группы начальной подготовки второго года обучения. У них в течение пяти с половиной месяцев подготовительного периода по разработанным нами комплексам проводилась работа по развитию подвижности в тазобедренных суставах, плечевых суставах и гибкости позвоночника.

Отличительной чертой нашего исследования является то, что в эксперименте гибкость в двух равноценных группах развивается по разному: в первой группе – при помощи активных упражнений, во второй – при помощи пассивных упражнений.Для оценки гибкости в проводимых исследованиях используются следующие тесты. *Тесты I-III оценивают подвижность тазобедренных суставов, IV – подвижность плечевых суставов, V- гибкость позвоночника.*

*Тест I.* Из положения стоя на гимнастической скамейке (продольно) наклон вперед, ноги вместе, колени выпрямлены. Измеряется расстояние от площади опоры до конца пальцев рук (от опоры вниз, в см.).

*Тест II.* Шпагат на правую, левую ногу с гимнастической скамейки. Измеряется расстояние от паховой области до пола (в см.).

*Тест III.* Шпагат поперечный. Измеряется расстояние от паха до пола.

*Тест IV.*Выкрут прямыми руками скакалки (гимнастической палки). Измеряется расстояние между кистями рук (в см.).

*Тест V*. Мост из положения стоя, плечи над опорой или кнаружи от нее, ноги по возможности выпрямлены. Измеряется расстояние между стопами и кистями рук (в см.).

После проведения всех соревнований по специальной физической подготовке, можно сказать, что показатели, оценивающие физические упражнения, изменились как в одной, так и в другой исследуемой группе гимнасток.На основе сравнительного анализа выявлено большее влияние пассивных упражненийпо сравнению с активными упражнениями на этапе начальной подготовки.

Для проведения сравнительного анализа эффективности различных видов гибкости проведена статистическая обработка полученных результатов.

Анализ полученных данных показывает, чтопо всем тестам есть достоверная разница в приросте гибкости при Р<0.05.

Таблица 1 – Изменение гибкости в первом и втором контрольном испытании

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды гибкости | Тесты | | | | | |
| I | II | | III | IV | V |
| Активная гибкость | t=2.61  t=2.23  P<0.05 | t=3.16  t=2.13  P<0.05 | t=3.16  t=2.13  P<0.05 | t=3.99  t=2.23  P<0.05 | t=4.22  t=2.23  P<0.05 | t=3.19  t=2.23  P<0.05 |
| Пассивная гибкость | t=5.04  t=2.23  P<0.05 | t=5.16  t=2.23  P<0.05 | t=5.93  t=2.23  P<0.05 | t=5.20  t=2.23  P<0.05 | t=6.69  t=2.23  P<0.05 | t=5.09  t=2.23  P<0.05 |

Согласно полученным данным таблицы можно утверждать, что наибольший эффект в приросте гибкости у девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, наблюдается при использовании пассивных упражнений для развития гибкости. Это утверждение позволяет более эффективно строить учебно-тренировочный процесс у юных гимнасток-художниц. Помня о том, что именно этот возраст находится в сенситивной зоне развития гибкости, можно добиться быстрого и достаточно высокого уровня развития этого качества, что подтверждается результатом экспериментальной работы (табл. 1).

В результате проведенного исследования мы можем сделать выводы, что активные упражнения не в полной мере развивают гибкость у детей 6-8 лет. У небольшой группы гимнасток подвижность суставов и гибкость позвоночника значительно улучшилась, но у основной массы испытуемых результаты за 5.5 месяцев либо увеличилась незначительно, либо остались без изменения.

Установлено, что пассивные упражнения более эффективны для развития гибкость у гимнасток 6-8 лет. Это связано с тем, что они живо реагируют на развитие этого физического качества при помощи упражнений с партнером, упражнений с отягощением и т.п. В группах начальной подготовки детям легче преодолеть болевые ощущения, которые иногда возникают при развитии гибкости, когда «растягиваться» им помогает тренер или партнер.

Пассивные упражнения более эффективны, чем активные. Сравнительные данных оценок тестирования свидетельствуют о том, что:

- разница между суммами результатов в начале и в конце исследования значительно отличается друг от друга у обеих экспериментальных групп;

- в группе, где использовались активные упражнении разница сумм меньше, чем в группе, где используются пассивные упражнения. Все результаты статистически достоверны (p<0,05).

Следовательно, цель исследования – выявление более высокой эффективности влияния пассивных над активными упражнений на развитие гибкости у гимнасток 6-8 лет – подтверждена, что имеет практическое значение для тренера по художественной гимнастике.

Список литературы

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. – М.: 2003. – 366 . с.
2. Методические рекомендации по подготовке спортивного резерва для сборной команды страны по художественной гимнастике. М.,2008. – 2 – 21 с.
3. Платонов В.Н., Теория и методика спортивной тренировки.- Киев: Вища школа, 2005. – 134с.
4. Усманова – Винер И.А., «Теория и методика художественной гимнастике», 2014. – 120с.
5. Холодов Ж.К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

DEVELOPMENT OF ACTIVE AND PASSIVE FLEXIBILITY AT  
THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN ART GYMNASTICS  
  
*V. Penyuta, A. Samylichev  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The development of flexibility in rhythmic gymnastics is one of the main problems facing the achievement of high results. For an effective development of flexibility, an integrated approach is proposed. The purpose of the study is to identify the effectiveness of the influence of passive and active exercises on the development of flexibility in gymnasts 6-8 years.

*Keywords:* sport, rhythmic gymnastics, gymnasts 6-8 years, flexibility as a physical quality, passive flexibility, active flexibility.

## ВЛИЯНИЕ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА ПЧЁЛ И УБИХИНОНА-10 НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЕЧЕНИ КРЫС ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ *Т.А. Прокофьева, Е.С. Дубкова, Е.В. Крылова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация: В работе изучено влияние курсового скармливания маточного молочка пчёл, убихинона-10 и их комбинации на биохимические показатели печени крыс при 10-кратной физической нагрузке (в тесте Порсолта). Установлено, что применение комбинации веществ в условиях «принудительного плавания с отягощением до отказа» эффективно в отношении снижения активности каталазы и содержания продуктов перекисного окисления липидов (ПОЛ) - диеновых, триеновых конъюгатов, оснований Шиффа и малонового диальдегида в печени экспериментальных групп животных.

*Ключевые слова:* маточное молочко пчёл, убихинон-10, тест Порсолта, перекисное окисление липидов.

Среди актуальных проблем современной физиологии и медицины возрастающее внимание уделяется проблеме стрессовых воздействий на организм в виде физических нагрузок у ряда категорий специалистов, спортсменов. В исследованиях показано, что в условиях высоких физических нагрузок функциональная нагрузка на печень, а, следовательно, и тяжесть ее токсических поражений, увеличивается [8]. Нарушение функциональной сохранности печени снижает физическую работоспособность и выносливость организма, тем самым формируя «порочный круг». Интенсивные физические упражнения вызывают рост количества свободных радикалов в мышцах - при максимальных нагрузках в организме в 10-15 раз, и в 100 раз - в работающих мышцах [11]. Длительные физические упражнения способны индуцировать окислительный стресс (ОС) [6, 32-35], что приводит к существенным изменениям биохимических показателей в тканях и органах, одним из которых является усиление процессов перекисного окисления липидов. Возможности антиоксидантной системы защиты (АОС) от окислительных повреждений при чрезмерных тренировках исчерпываются, что лимитирует рост результативности работы и восстановление после нагрузок. Одним из способов решения данной проблемы является применение фармакологических средств и пищевых добавок, повышающих неспецифическую резистентность и адаптационные возможности организма. Среди них особое внимание стоит уделить препаратам природного происхождения - маточному молочку пчел и убихинону-10. Основными преимуществами этих веществ являются низкая аллергенность, высокая эффективность и безопасность при курсовом приеме, а также возможность их превентивного использования [7; 9].

Целью работы явилось исследование влияния курсового скармливания маточного молочка пчёл, убихинона-10 и их комбинации на функциональные показатели печени крыс при 10-кратной физической нагрузке в тесте Порсолта [12, 379-391].

Эксперимент проведён на 37 белых крысах-самках линии Wistar массой 200-250 г. Все животные содержались в стандартных условиях вивария, согласно нормативам ГОСТа «Содержание экспериментальных животных в питомниках НИИ» [10, 123-151], в соответствии с правилами лабораторной практики при проведении доклинических исследований в РФ [2; 3; 4]. Было сформировано 5 групп животных:

• Интактная - крысы без воздействия;

• Контроль - крысы с моделированием 10-кратной физической нагрузки в тесте Порсолта;

• Опытная группа № 1 - крысы с моделированием 10-кратной физической нагрузки, получавшие маточное молочко (ММ);

• Опытная группа № 2 - крысы с моделированием 10-кратной физической нагрузки, получавшие убихинон-10 (Q-10);

• Опытная группа № 3 - крысы с моделированием 10-кратной физической нагрузки, получавшие и маточное молочко, и убихинон-10 (ММ + Q-10).

Животным всех опытных групп в течение 10 дней скармливали через зонд растворы: водный свежего ММ (в дозе 100 мг/кг) и Q-10 в оливковом масле (в дозе 15 мг/кг), и комбинацию исследуемых веществ в тех же дозах.

В ходе эксперимента крыс подвергали «принудительному плаванию с отягощением до отказа» на основе классической методики Порсолта.

При проведении теста животным после взвешивания к корню хвоста прикрепляли металлическую гирьку, равный 10% от массы тела, после чего каждое животное погружали в ёмкость с водой высотой 50 см, с температурой воды 23-25°С. Секундомер включался в момент погружения животного в воду. Критерием прекращения плавания являлось погружение животного на дно ёмкости. В этот момент животное быстро извлекали из воды и обсушивали сухим полотенцем [1, 293-297]. Подопытные крысы в течение всего эксперимента подвергались принудительному плаванию 10 раз. Животных выводили из эксперимента путем декапитации на 11-е сутки.

В гомогенате ткани печени крыс определяли содержание диеновых коньюгатов (ДК), триеновых коньюгатов (ТК), оснований Шиффа (ОШ), концентрацию малонового диальдегида (МДА), активность каталазы.

Статистический анализ и обработку данных проводили с использованием пакета StatSoft Statistica 10.0. Достоверность различий определяли по критерию Стьюдента. Статистически значимыми считались различия при р < 0,05.

Проведенное исследование позволило выявить ряд особенностей изменений содержания продуктов ПОЛ и активности фермента АОС - каталазы в печени экспериментальных животных.

Результаты показали, что физические нагрузки десятикратного действия повышают показатель суммарной активности процессов ПОЛ (табл. 1).

Таблица 1

Содержание продуктов ПОЛ в ткани печени крыс при моделировании десятикратной физической нагрузки в тесте Порсолта (абс. ед.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа животных | Содержание ДК | Содержание ТК | Содержание ОШ | Содержание МДА |
| Интактные | 0,177 ± 0,004 | 0,183 ± 0,013 | 5,495 ± 1,251 | 1,287 ± 0,609 |
| Контроль | 0,181 ± 0,006 | 0,184 ± 0,012 | 4,840 ± 1,033\* | 2,430 ± 0,645 |
| Опыт № 1 - ММ | 0,180 ± 0,008 | 0,176 ± 0,011 | 3,323 ± 0,689 | 1,498 ± 0,349 |
| Опыт № 2 - Q-10 | 0,178 ± 0,005 | 0,177 ± 0,013 | 4,627 ± 0,951 | 1,995 ± 0,326 |
| Опыт № 3 -ММ+Q-10 | 0,176 ± 0,002 | 0,162 ± 0,012 | 4,389 ± 0,981 | 1,880 ± 0,401 |

\* - достоверность р < 0,05 по сравнению с интактными

Биотрансформация активных форм кислорода, возникающих в процессах ПОЛ, приводит к последовательному образованию 4 типов свободных радикалов, инактивация которых в печени контролируется системой антиоксидантной защиты [5]. Первые 3 типа радикалов инактивируются ферментной системой, в которую входит каталаза. Результаты эксперимента показали, что десятикратные физические нагрузки в контрольной группе крыс привели к увеличению активности каталазы на 462,61% по сравнению со здоровыми животными (табл. 2), что указывает на включение АОС организма в реакции защиты при истощающих нагрузках. Наблюдаемое увеличение содержания каталазы в крови животных имеет компенсаторное значение.

Таблица 2

Активность каталазы в ткани печени крыс при моделировании десятикратной физической нагрузки в тесте Порсолта (абс.ед.)

|  |  |
| --- | --- |
| Группа исследуемых животных | Активность каталазы |
| Интактные | 5,27 ± 1,99 |
| Контроль | 29,65 ± 10,22 |
| Опыт № 1 - ММ | 15,26 ± 3,81\* |
| Опыт № 2 - Q-10 | 28,61 ± 1,82\* |
| Опыт № 3 - ММ+Q-10 | 10,48 ± 3,01\* |

\* - достоверность р < 0,05 по сравнению с интактными

При моделировании десятикратной физической нагрузки в тесте Порсолта показатель активности каталазы в опытной группе 1 уменьшился по сравнению с контролем на 48,54%, в опытной группе 2 - на 3,51%, а в опытной группе 3 с использованием комбинации веществ - на 64,66%, что указывает на роль ММ в снижении развития утомления мышц и защите печени от повреждения.

Инактивация свободных радикалов 4 типа - высокореакционных и наиболее токсичных - протекает с участием низкомолекулярных антиоксидантов, которые функционируют в липидах. Это, помимо жирорастворимых витаминов, убихинон-10 и ММ, содержащее в своем составе ненасыщенные деценовые жирные кислоты. Использование экзогенных антиоксидантов позволило уменьшить выраженность процессов ПОЛ и содержание его продуктов в печени экспериментальных животных. В опытной группе № 1 при моделировании десятикратной физической нагрузки в тесте Порсолта выявлено снижение по сравнению с контролем показателей содержания продуктов ПОЛ: диеновых конъюгатов - на 0,34%, триеновых конъюгатов - на 4,19%, оснований Шиффа - на 31,32%, концентрации МДА - на 38,36%.

Применение Q-10 в опытной группе № 2 привело к снижению показателей содержания продуктов ПОЛ по сравнению с контролем: ДК - на 1,82%, ТК - на 3,59%, ОШ - на 4,4%, концентрации МДА - на 17,92%.

Наибольшую эффективность в отношении снижения содержания продуктов ПОЛ показало использование в опытной группе № 3 комбинации веществ по сравнению с контролем: содержание ДК уменьшилось на 2,49%, ТК - на 12,01%, ОШ - на 9,31%, концентрация МДА - на 22,64%.

Таким образом, показано гепатопротекторное действие маточного молочка, убихинона-10 и их комбинации при курсовом применении в условиях тяжелых физических нагрузок по сравнению с контролем. Данные вещества снижают перекисное окисление липидов, нормализуя липидный спектр крови [7] и повышая физические возможности организма. Полагаем, что маточное молочко создало «запас прочности» липидного бислоя мембран гепатоцитов за счет встраивания короткоцепочечных жирных кислот из его состава, а убихинон-10 выступил в качестве экзогенного корректора метаболического энергообразования и антиоксиданта, предупреждающего повреждение мембран митохондрий.

Проведение эксперимента по моделированию 10-кратной физической нагрузки в тесте Порсолта позволяет заключить, что ММ и Q-10 в комплексе проявляют синергизм действия и способствуют максимальному снижению содержания продуктов ПОЛ [9, 29-31].

Список литературы

1. Батурин В.А. Ритмическая организация принудительного плавания и её связь с особенностями поведения крыс // Журн. высшей нерв. деят. 1988. Т.37, № 2. С. 293‑297.

2. ГОСТ Р 51000.3-96. Общие требования к испытательным лабораториям. М.: ИПК Издательство стандартов, 1996.

3. ГОСТ Р 51000.4-2011. Общие требования к аккредитации испытательных лабораторий. М.: Стандартинформ, 2013.

4. ГОСТ Р 53434-2009. Принципы надлежащей лабораторной практики. М.: Стандартинформ, 2010.

5. Казимирко В.К., Мальцев В.И., Бутылин В.Ю. и др. Свободнорадикальное окисление и антиоксидантная терапия. Киев: Морион, 2004. 160 с.

6. Калинкин Л.А., Пономарева А.Г., Морозов В.Н. и др. Медико-биологические проблемы спорта. Окислительный стресс при занятиях физической культурой: методы диагностики и коррекции антиоксидантного статуса // Вестник спортивной науки. 2014. № 1. С. 32-35.

7. Крылов В.Н., Агафонов А.В., Кривцов Н.И. и др. Теория и средства апитерапии. М: ООО ПКФ Комильфо, 2007. 296 с.

8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. М.: Советский спорт, 2004. 220 с.

9. Овчинников А.Н., Селезнёв В.В., Крылова Е.В. и др. Влияние пчелиного маточного молочка и убихинона-10 на содержание гемоглобина и лактата в крови высококвалифицированных пловцов в предсоревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. 2016. № 11. С. 29-31.

10. Руководство по лабораторным животным и альтернативным моделям в биомедицинских исследованиях / Под ред. Каркищенко Н.Н., Грачева С.В. М.: Профиль 2С, 2010. 358 с.

11. Lambrecht M. Antioxidants in sport nutrition. CRC Press, 2014. 299 p.

12. Porsolt R.D., Anton G., Blavet N. et al. Behavioral despair in rats: a new model sensitive to antidepressant treatment // Europ. J. Pharmacol. 1978. V. 47. P. 379-391.

INFLUENCE OF ROYAL JELLY AND UBIHINON-10 ON THE FUNCTIONAL INDICATORS OF RAT LIVER ON INTENSIVE PHYSICAL LOAD  
  
*T. Prokof’eva, E. Dubkova, E. Krylova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: The paper studies the effect of the course feeding of royal jelly from bees, ubiquinone-10, and their combination on the biochemical indices of rat liver at 10-fold physical activity (in the Porsolt test). It has been established that the use of a combination of substances in conditions of “forced swimming with burdening to failure” is effective in reducing the activity of catalase and the content of lipid peroxidation products (LPP) - diene, triene conjugates, Schiff bases and malondialdehyde in the liver of experimental groups of animals.

*Keywords:* bee royal jelly, ubiquinone-10, Porsolt test, lipid peroxidation.

## ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНОВ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ (ВИТАМИН А) *Н.Г. Рябова, М.И. Федотова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В данной статье приводятся данные по влиянию потребления витаминов на спортивный результат. Коротко представлена характеристика витамина А, его источников и влияние на физическое состояние спортсмена.

*Ключевые слова:* пищевой рацион, витамины, дефицит витаминов, иммунитет, витаминный статус.

Интенсивные физические нагрузки спортсменов сопровождаются повышенной потребностью в энергии, при этом считается, что соответственно возрастает и потребность в витаминах. Специалисты по питанию пришли к общему мнению, что ни один из факторов, за исключением наследственно обусловленных возможностей и степени адаптации к физическим нагрузкам, не оказывает столь сильного влияния на спортивный результат как питание[2].

Обзор проведённых научных исследований за последние годы показывает, что недостаточное потребление витаминов наиболее характерно для спортсменов тех видов, в которых существует весовые категории, имеются ограниченные по массе тела (гимнасты, фигуристы, атлеты, боксёры и прочее), а также среди спортсменов-вегетарианцев. Повышенная физическая активность способствует возникновению недостаточности витаминов А и группы В,В1,В2 и В6[1;3].

Опубликованные данные свидетельствуют о том, что при дефиците витаминов у спортсменов наблюдаются следующие изменения:

- на 7-12% снижается максимальная работоспособность;

- уменьшается потребление О2;

- сокращается выносливость и физическая сила;

- наблюдается повышение уровня лактата в крови [5].

В организме человека витамины работают главным образом в количестве «коэнзимов»-веществ, которые повышают активность ферментов, с помощью которых проводится большинство химических процессов, в том числе и синтез белка.

При выполнении упражнений расход витаминов может возрастать в 1,5-2 раза, вот почему спортсменам витамины требуются в больших количествах, чем людям в повседневной жизни. Полное удовлетворение потребности в витаминах спортсменов оказывает заметное положительное влияние на физическую силу и выносливость мышц, эффективность тренировок, скорость восстановления сил после нагрузок. Витамин А обеспечивает нормальное состояние эпителиальных покровов тела и необходим для роста и размножения клеток. При недостатке в организме витамина А резко снижается иммунитет, слизистые оболочки и кожные покровы становятся сухими.

Для спортсменов особое значение имеет то, что витамин А активно участвует в синтезе белков, являющимся основополагающим для роста мышц. Кроме того, этот витамин участвует в накоплении организмом гликогена – главного хранилища энергии. В диеты для спортсменов обычно включается достаточно небольшое количество витамина А. Поэтому перед ответственными соревнованиями следует употреблять больше продуктов, содержащих этот витамин. Основным его источником являются овощи и некоторые фрукты, окрашенные в красный и оранжевый цвета: морковь, абрикосы, тыква и др., а также сладкий картофель, молочные продукты, печень, рыбий жир, желтки яиц. Вместе с тем следует помнить, что избыток отдельных витаминов приводит к витаминному дисбалансу, снижает физическую работоспособность и спортивные результаты. Неконтролируемое потребление поливитаминных комплексов может отрицательно сказаться на общем самочувствие, нарушить работу почек, печени, сердечно-сосудистой системы.

Предпосылками увеличения потребности спортсменов в витаминах являются не только большие физические и психоэмоциональные нагрузки, но и повышенный обмен веществ, увеличенное выделение их из организма, в том числе с потом. Имеются данные о том, что при чрезмерных нагрузках на каждые 1000 Ккал потребность в витаминах возрастает на 33% [4].

Повышенное внимание к витаминам с антиоксидантными свойствами (А,Е,С,D) объясняется тем, что в ходе интенсивных тренировок усиливается окислительный метаболизм ,сопровождающийся окислительным стрессом. Включение в рацион высоких доз витаминов предотвращало повышение уровня лактата в сыворотке крови, сопровождалось повышением активности ферментов антиоксидантной защиты организма лимфоцитов и нейтрофилов, снижением гемолиза эритроцитов, снижением активности креатинкиназы.

Витамины-антиоксиданты необходимы для поддержания антиоксидантного статуса, первую очередь, спортсменам скоростно-силовых видов спорта, а также спортсменам, которые требуют выносливости (бег на длительные дистанции, лыжники, марафонцы, гребля) поскольку физическая нагрузка вызывает усиление окислительного метаболизма.

Дополнительный приём витаминов и минеральных веществ должен быть адекватным для поддержания витаминного статуса организма спортсмена.

Список литературы

1. Маев, Н.В. Витамины /Маев Н.В., Козолин А.Н., Белый П.А. - М.:МЕДпресс-информ.,2011-544с.

2. Курашвили, В.А. Оптимизация питания спортивного резерва // Москва. Материалы 1 Всероссийского конгресса с международным участием "Медицина для спорта" - Москва 2011.с247-24.

3. Коденцова, В.М. Витамины-М.000,Издательство"Медицинское информационное агенство", 2015.-408с.

4. Полиевский, С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов - М:Физкультура и Спорт, 2005.-384с.

5. Богдан, А.С. Подходы к разработке дифференцированных норм потребления витаминов спортсменами / Богдан А.С., Еншина А.М., Ивко Н.А.//Вопросы питания, 2007 Т.76-номер 4. - С.49-53.

THE EFFECT OF VITAMINS ON THE HEALTH OF ATHLETES  
(VITAMIN A)  
  
*Ryabova N., Fedotova M.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract*.* This article provides data on the effect of vitamin intake on athletic performance. The article briefly describes the characteristics of vitamin A, its sources and the impact on the physical condition of athletes.

*Keywords:* nutrition ration, vitamins, vitamin deficiency, immunity, vitamin status.

## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СГОНКА ВЕСА В ЕДИНОБОРСТВАХ *Д.С. Седов, В.Г. Кузьмин Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье описывается актуальная проблема мира единоборств, такая как экстремальная сгонка веса. Раскрывается полная процедура этого явления. Указаны ее положительные и отрицательные стороны. Раскрываются физиологические и психологические последствия после сгонки веса. Описывается правильный подход к этой процедуре и грамотное восстановление после нее.

*Ключевые слова:* экстремальная сгонка веса, потеря воды, физиологические последствия, психологические последствия, единоборства.

В современном мире активно рассматривается проблема употребления запрещённых веществ в спорте, целью которой является повышение конкурентоспособности на международной арене. Неоспоримым является и то, что употребление запрещённых препаратов, несет не только пагубный эффект на состояние организма, но и подрывает всю идеологию спорта. Нравственный характер этой проблемы вытекает напрямую: применение таких веществ повышает показатели спортсмена, что соответствует не высокому уровню подготовки спортсмена, а высокому уровню развития фармакологической промышленности, и привлечению его в спортивную сферу.

Не обошла данная проблема и смешанные боевые единоборства. Но стоит отметить, что в данном виде спорта, на примере сильнейшей американской организации UFC, производится активная работа по выявлению нечестных спортсменов, антидопинговое агентство США (USADA), практически вычистило этот спорт, с момента прихода в организацию.

Стероиды и фармакологические препараты можно отследить, но спортсмены, занимающиеся смешанными боевыми единоборствами, нашли новое преимущество, которое является довольно спорным, и всё активнее развивается, такое как сгонка веса, 5-10 процентов спортсменов принимают запрещённые препараты, но количество людей, доводящих себя до обезвоживания, намного больше.

Спортсмены чтобы уложиться в лимит более низкой весовой категории, сгоняют перед боями по 10-15 кг, и больше. Преимущества такого подхода заключается в том, что взвешивание спортсмена происходит за сутки до официального поединка, весовая категория в современных профессиональных единоборствах означает не вес спортсмена в бою, а способность этот вес показать за сутки до боя – на взвешивании. Разница между реальным и официальным весом бойца может колебаться от 5 до 20 кг. Смысл в том, чтобы с момента взвешивания, до момента боя, восстановить свой организм и набрать потерянные килограммы в короткий срок, что будет служить преимуществом в бою, за счёт силы и габаритов.Таким образом, на бой спортсмен выйдет с массой, значительно превышающей лимит весовой категории, в которой он выступает.

В UFC существует правило, согласно которому в неделю боя вес бойцов не должен быть превышен, более чем на 8 процентов, от той весовой категории, в которой они выступают.

На одном из последних номерных турниров UFC, 18 из 24 участников турнира превысили лимит набранного веса, после официального взвешивания, только шесть участников мероприятия, на момент выхода в октагон набрали сверх контрактного веса менее десяти процентов. Однако это не влечёт за собой серьёзных последствий, ведь максимум что им грозит, это рекомендация перехода в другую весовую категорию, и контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Несмотря на все преимущества, такая экстремальная сгонка веса влечёт за собой массу физиологических последствий.

Один из самых распространенных методов сгонки веса при помощи воды. В последнюю неделю – полторы до боя, спортсмен пьет большое количество воды, около 7-9 литров. При этом питание спортсмена в данный период 5-7 разовое небольшими порциями. Из продуктов питания исключается соль, которая задерживает выход воды из организма. Постепенно количество воды в организме будет уменьшаться, а вес снижаться. За сутки до поединка питьё и еда полностью прекращаются. Период активной сгонки веса так же характеризуется снижением количества тренировок, так как организм в это время хрупкий и очень подвержен травмам. Идеально если в этот период производится только работа по снижению веса. Последние несколько килограммов могут покидать спортсмена очень изнурительно, в зависимости от его физиологических особенностей, так например, спортсмены с большой мышечной массой легче выгоняют вес, так как мышцы работают по принципу губки, и легко отдают и быстро впитывают воду. Во время финальной стадии сгонки веса, спортсмены работают на велотренажёрах, надевают специальные термокостюмы, проводят большое количество времени в сауне, и принимают ванную с солью.

Как правило большинство спортсменов при этом испытывают тяжелую сгонку веса, то есть теряют более 3-5 процентов от своей массы за короткий период времени. По медицинским стандартам потеря более 5% массы путем обезвоживания считается серьезным случаем. Все, что больше 10% — уже весомый повод для поездки в отделение неотложной помощи.

Физиологические эффекты от такой сгонки можно разделить на 2 типа, краткосрочные и долгосрочные.

Краткосрочные эффекты хорошо проявляются, и изучены и распространены в большей степени. На финальной стадии сгонки веса, незадолго до самого взвешивания, проявляется большая вялость, спортсмен путается в мыслях, пульс чувствуется по всему телу, значительно ухудшаются силовые показатели спортсмена. При процессе регидратации всё нормализуется, но тем не менее, с уверенностью сказать, что спортсмен здоров на 100 процентов, можно только через неделю. Проявляются последствия, которые остаются за кадром. Вязкость крови сильно увеличивается, что приводит к затруднению фильтрации крови почками, калий и натрий в организме не находятся в нужном балансе. Обезвоживание приводит к повышенной нагрузке на сердце и щитовидную железу, повреждения мышц и сухожилий становятся наиболее вероятны, слабеет иммунитет. Гемоглобин находится на низком уровне, в крови значительно снижается объём плазмы, это оказывает эффект на выносливость спортсмена в худшую сторону, в следствие того, что мышцам и органам недостаточно питания [1].

По словам главы отделения спортивной медицины Emerson Hospital, профессора нейрохирургии Роберта Канту, при сильном обезвоживании мозг сжимается, так как уменьшается объем спинномозговой жидкости, и можно предположить, что это приводит к повышению вероятности получения нокаута и сотрясения при ударе [2].

По словам бывшего президента AAPRP (американская ассоциация врачей, обслуживающих матчи в ММА и боксе) Николаса Риззо, в 39% случаев бойцы выходят на поединок с сильным обезвоживанием, потому что не успевают полностью восстановиться после сгонки. Восстановиться за сутки, исключительно употребляя воду, невозможно, необходимо прибегать к капельницам, которые ускоряют процесс регидратации, но с недавних времён они запрещены [2].

Таким образом, проблемы с почками являются основным долгосрочным физиологическим эффектом из-за экстремальной сгонки веса. Выжимая из организма большее количество воды, чем он способен, прямой путь к почечной недостаточности. Почки, работая на износ при таких стрессовых нагрузках, подвергаются вероятному образованию камней или инфекции. Большой риск получить шок, сердечный приступ, судороги, тепловой удар и инсульт.

Что касается долгосрочных физиологических эффектов, то в процессе таких экспериментов с организмом, особенно неоднократных, из организма вымываются полезные вещества, что в будущем может привести абсолютно различным проблемам и заболеваниям, которые в свою очередь, казалось бы, не связаны со сгонкой веса.

Помимо физиологических эффектов стоит отметить, что так же наблюдаются психологические эффекты.

Согласно исследованию, опубликованному Национальной медицинской библиотекой США в 2012 году, 10-20% опрашиваемых спортсменов признались, что не могут контролировать прием пищи вообще, и 30-40% спортсменов — в первые дни после соревнований, и чем выше уровень, на котором они выступают, тем больше в среднем гоняется килограммов и тем чаще встречаются случаи серьезного расстройства пищевого поведения [2].

Длительный стресс оказывает большое влияние на рацион спортсмена, контролировать приём пищи становится практически невозможно, важно и то, что появляются проблемы с дозированием алкоголя. Спортсмен сильно подвержен гормональному сбою, а также резкому набору веса, который снова придётся сгонять.

Так же при экстремальной сгонке веса, характерны снижение кратковременной памяти, концентрации и самооценки, повышается раздражительность, развивается депрессия, возможны панические атаки. Всё это мешает проведению качественного поединка, где спортсмен обязан соображать, реагировать и анализировать максимально быстро.

Известны случаи летальных исходов при экстремальной сгонке веса, а также впадение в кому.

Сопоставляя все плюсы и минусы такого распространённого явления как сгонка веса, становится понятно, что минусы значительно превышают положительные стороны. Что бы решить эту проблему, в надежде на то, что спортсмены перейдут в более высокую весовую категорию, многие организации ввели правило, при котором спортсмен, при проваленном взвешивании отдаёт 20 процентов от своего гонорара своему сопернику. Так же известны случаи снятия очков за проваленное взвешивание. Но это всё привело не к переходу в более тяжёлую категорию, а наоборот к более изнурительной сгонке, при опасности потерять гонорар или же, ещё хуже, очки.

Сгонка веса очень сильно распространена во всех видах единоборств, особенно в смешанных боевых единоборствах. Поэтому исключить это явление практически не представляется возможным, необходимо вносить кардинальные изменения в правила соревнований. Но зачем оказываться от сгонки веса, стоит лишь нормализовать этот процесс лично каждому.

Процесс сгонки веса можно подразделить на форсированный (до 2 дней) и рассредоточенный от 7 до 30 дней. Как выяснилось форсированный влечёт за собой массу пагубных эффектов. Рассредоточенный же, можно разделить на:

* равномерный – в процессе подготовки каждый день сбрасывается одинаковое количество веса;
* нарастающий – с каждым приближающимся днём к поединку количество сбрасываемого веса увеличивается;
* интервальный – первые 2 дня вес сбрасывается форсировано, затем несколько дней вес держится без изменений, затем снова форсировано;
* форсировано-рассредоточенный – в первые дни сбрасывается 50 % веса, затем снижение веса уменьшается и растягивается на оставшийся промежуток подготовки.

При необходимости сбросить 3-5 кг, используются равномерный и нарастающий способы, при необходимости сбросить более 5 кг применяются интервальный и форсировано-рассредоточенный.

Стоит отметить, что подросткам прибегать к экстремальной сгонке веса, не рекомендуется, это может повлечь пагубные последствия для растущего организма. В спорте высших достижений, следует прибегнуть к помощи личного диетолога.

Но даже после правильно проведённой сгонки веса, не стоит забывать о наборе массы обратно. Она также, как и сгонка должна проходить грамотно, стоит избегать экстремального набора веса. Обильное питье и потребление пищи в больших количествах может привести к проблемам с давлением, учащённому сердцебиению, головокружению и болям в желудке. Употреблять пищу необходимо каждый час, маленькими порциями, с добавлением небольшого количества соли. Важно восстановление водно-солевого баланса. Для этого вода употребляется также как и еда, часто и в небольших количествах. На каждые потерянные 5 кг жидкости потребуется 10-20 литров жидкости.

Сгонка веса и её набор должны проводиться строго под наблюдением тренеров, врачей и диетологов. При проявлении дисциплины и терпения, процесс сгонки веса не повлечёт за собой пагубных последствий. Если же и правильный подход всё равно оказывает неблагоприятное влияние на самочувствие спортсмена, стоит задуматься о смене весовой категории.

Список литературы

1. Ушенин А.И., Арсеньев В.А., Оруджев А.М. Снижение (сгонка) веса у спортсменов, занимающихся рукопашным боем: Материалы V международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 18-20 октября 2017 / Издательство: [Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации](https://elibrary.ru/publisher_books.asp?publishid=8287) (Хабаровск), 2017, С. 296-299.
2. Абраменко В.А. Влияние сгонки веса на специальную работоспособность борцов греко-римского стиля: [XXXII Научная конференция студентов, аспирантов и соискателей МГАФК](https://elibrary.ru/item.asp?id=26035511), Малаховка, 12 марта-05 июня 2008 / Издательство: Московская государственная академия физической культуры, 2008, С. 31-37.

EXTREME WEIGHT RACE IN MARTIAL ARTS  
  
*D. Sedov, V. Kuzmin  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article describes the actual problem in the world of martial arts, such as extreme weight loss. The full procedure of this phenomenon is revealed. Its positive and negative sides are indicated. The physiological and psychological effects after the weight reduction are revealed. Describes the correct approach to this procedure, and proper recovery after weight gain

*Keywords:* Extreme weight loss, weight race, water loss, physiological consequences, psychological effects, martial arts.

## БИЛЬЯРД КАК ФИЗИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СТРУКТУРЫ МВД *В.А. Синявская Нижегородская академия МВД России*

В современных условиях необходима модернизация прогарам физической подготовки. Введение бильярда обусловит более эффективное совершенствование физических способностей курсантов, расширит сферу развития личностных качеств.

*Ключевые слова*:бильярд, физическая подготовка, курсанты, тренировки, совершенствование, эффективность, спорт.

В современных условиях развития программы физической подготовки курсантов преподаватели стараются модернизировать учебный процесс. Вводятся новые способы и системы всестороннего гармоничного формирования личности с упором на развитие физические качества.

Практические занятия в рамках дисциплины «Физическая подготовка» обеспечивают серьезной мотивацией, в частности, формируют желание целенаправленного укрепления основных мышечных групп, способствуют укреплению здоровья, достижению высоких результатов в спорте [2].

Бильярдные физические упражнения имеют характер активных двигательных действий, специально организованных для решения поставленных физических воспитательных задач. Такими задачами в бильярде являются регулирование нагрузок и порядок ее чередования с отдыхом. Бильярдная игра обладает оздоровительным, игровым, развивающим, интеллектуальным, творческий и психологический компонент, в том числе способствует целенаправленному укреплению основных мышечных групп, поступательному улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, глазных мышц, развивать глазомер и силу удара [6].

Спортивный компонент предполагает собой систематические специализированные тренировки как одного из видов спорта, проведение различных спортивных мероприятий и соревнований с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Общеподготовительный компонент предполагает разностороннюю подготовку физических компетенций курсантов и ее поддержание в рамках ФГОС, а также требований программ физического воспитания.

Лечебный компонент способствует прогрессивности восстановительным процессам здоровья в полном объеме или отдельных функциях организма, снижению влияния последствий заболеваний и полученных травм, либо их полное исчезновение [6].

Оздоровительно-реактивный компонент включает в себя применение физических воспитательных средств для реабилитации трудоспособности и стабилизации здоровья.

В рамках физической подготовки бильярд может представлять собой для курсантов не только спорт, но и развлечение, отдых умственную тренировку, что обеспечивает всестороннее развитие физических, интеллектуальных и творческих свойств курсанта как личности.

Практические занятия в форме игры в бильярд не предполагают под собой требования к высокой подготовленности функциональных систем организма. Это обусловлено равномерным распределением нагрузки с первых минут занятия идо конца, поддерживанием функциональных систем человека в тонусе. Помимо этого, бильярд воздействует на такие физические качества, как концентрация и точность удара, скорость реакции и резкость движений, ловкость и находчивость, визуализации оценки позиций и глазомер. Наряду с физическим развитием вырабатываются и психологические качества. Игрок в процессе игры прививает себе терпение и хладнокровие, стойкость и упорство. А также бильярдное поле выступает полигоном по применению математических и физических знаний и умений, расширяет знания игрока в этих сферах, позволяет правильно рассчитать углы отскока шаров, выбрать стойку и расположения кия.

В рамках дисциплины «Физическая подготовка» разработан практикум, определяющий проведение практических занятий в бильярдном зале, содержащий основные разделы: теоретический, практический и контрольный [5].

Теоретический раздел рассматривает вопрос об освоении курсантами необходимых системных научно-практических и специальных знаний, которые необходимы для осмысления различных природных и специальных процессов в физическом воспитании личности и общественности, для поступательного развития в своей профессиональной сфере, обеспечения здорового образа жизни при выполнении своих служебных, учебных либо профессиональных обязанностей.

Практический раздел направлен на развитие функционального и двигательного компонента личности, обеспечения формирования специфических качеств и свойств человека, необходимых для выполнения поставленных задач, на овладение основных методов саморазвития и приобретения опыта для дальнейших самостоятельных тренировок [5].

Контрольный раздел предполагает подведение итогов проведенной работы, их анализ и выведение новых способов и методов проведения практических занятий, основанный на выявленных недостатках изначальных форм.

Нововведение в программу по предмету «Физическая подготовка» в виде бильярда будет способствовать не только одностороннему развитию личности, а именно в её физическом плане, но и совершенствованию других граней, формируя разносторонне развитую личность. Введение данного вида спорта в программу и спартакиаду даст толчок инновациям в сфере спортивного совершенствования курсантов, что, безусловно, пригодится в практической деятельности будущего сотрудника полиции.

Список литературы

1. *Бочкарев А.Ю.* Бильярд. Эффективные уроки обучения и техники игры. М.: АСТ. Полиграфиздат. Астрель, 2010. 238 с.
2. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура. Изд. 9-е. М.: Феникс. 2014. 444 с.
3. *Загревская А.И.* Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 28-30.
4. *Манжелей И.В.* Модели физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2012 № 6. С. 100-106.
5. *Титовский А.В.* Практикум по проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» в бильярдном зале. М.: Изд-во РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2014. 36 с.
6. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Изд. центр «Академия», 2014. 480 с.

BILLIARDS AS A PHYSICAL DISCIPLINE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE STRUCTURE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS  
  
*V. Sinyavskaya  
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Abstract. In modern conditions is necessary to upgrade the burnout physical fitness. The introduction of billiards will lead to a more effective improvement of the physical abilities of the cadets, will expand the sphere of development of personal qualities.

*Keywords:* billiards, physical training, cadets, training, improvement, efficiency, sport.

## ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОК ПО ПХУМСЕ *И.В.Стрельникова, Е.Е. Биндусов, А.В. Левитов, Д.А. Марьянкова Московская Государственная Академия Физической Культуры*

В статье представлены результаты изменения психофизиологических показателей тхэквондистов ВТ в условиях тренировок по пхумсе. Приводятся результаты изменения некоторых психофизиологических показателей спортсменов (вибростресс и РДО) после одной тренировки, предшествующей соревнованиям. Информация о реакции ЦНС спортсменов-тхеквондистов в тренировочном процессе позволит более тщательно организовывать подготовку к соревнованиям различного уровня.

*Ключевые слова:* тхэквондо, пхумсе, РДО, вибростресс, психофизиология.

Современное состояние тхеквондо в России позволяет говорить о растущей популярности этого вида единоборств. Растет уровень подготовленности ведущих спортсменов, появляются новые отделения в ДЮСШ. Как следствие, растет количество спортсменов в стране, повышается конкуренция на соревнованиях, возрастают требования к подготовке тхеквондистов.

Отечественными исследователями (Биндусов Е.Е., Марьянкова Д.А., Овсянникова М.А.) показано, как и каким образом занятия, различными видами спорта влияют на функциональные системы организма. Исследования аналогичного плана в тхеквандо пока не проводились, хотя время таких исследований, на наш взгляд, давно настало. Спортивным педагогам, тренерам, спортсменам важно знать реакцию организма на физические нагрузки в этом виде спорта. Тем более, что этот вид единоборств для России достаточно нов и отличается от привычных нам бокса и различных видов борьбы.

Данные литературных источников говорят, что упражнения сложной координации, в большей степени, имеют воздействие на ЦНС человека, так как требуют тонкой мышечной организации и координации движений. [1]

Пхумсе - это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения. Движения руками и ногами выполняются по определенным траекториям, в точно установленной последовательности, имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсе выходит победителем. Эту дисциплину относят к сложнокоординационным упражнениям, так как она включает в себя: базовые элементы (удары руками, ногами) и акробатические упражнения.

Педагогический анализ многогранности тренировочного процесса спортсменов в тхеквандо, позволил подобрать методы регистрации изменения психофизиологических характеристик спортсменов.

В качестве методики определения влияния занятий упражнениями Пхумсе выступала методика виброизображения подробно описанная в литературе В.А. Минкиным, В.М. Гукасовым, Ю.А. Шовкоплясом[3;4]. Метод, носящий название «ВиброИзображение», измеряет и анализирует микродвижения человека и позволяет регистрировать смещение центра тяжести человека с точностью до нескольких нанометров. Он позволяет исследовать состояние и поведение человека аналогично классической психологии. В техническом плане виброизображение человека представляет собой наложенные друг на друга два процесса вибрации или перемещения в относительной и абсолютной системах координат. Первая составляющая определяется микроперемещением точек тела человека относительно друг друга. Вторая составляющая связана с макроперемещением тела человека, прежде всего головы. В основе каждой технической составляющей виброизображения лежат свои психосоматические механизмы, что делает получаемое виброизображение человека уникально информативным для характеристики психофизиологического состояния (тестируются до 300 000 аналитических точек). В нашем исследовании использовался упрощённый вариант этой методики без регистрации цветового изображения ауры. Спортсмен садился перед экраном монитора, смотрел на своё изображение. Через минуту компьютерная программа давала в условных единицах уровень стресса человека.

С помощью этой методики мы оценивали воздействие упражнений сложной координации на состояние стресса спортсменов, вызванное многократным выполнением упражнений связанных с точной и быстрой реакцией на движение.

Второй методикой, используемой в исследованиях, была хорошо известная регистрация реакции на движущийся объект. Использовалась компьютерная программа, регистрирующая количество точных реакций, и отклонений в ту или иную сторону (запаздывание или опережение). На экране монитора двигалась точка, которую необходимо было установить на цифре «12», соответствующей стандартному циферблату. Программа анализировала ошибки и выдавала результат в условных единицах

Анализ данных проводился по двум показателям: 1. Точность реакции и 2. Вариативный размах показателей. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица №1.

Результаты изменения психофизиологических показателей до и после тренировки Пхумсе. (n=5)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Статистические параметры | Вибростресс (у.е.) | | Точн. РДО (у.е) | | Вар. Размах (у.е) | |
|  | До | После | До | После | До | После |
| M | 20 | 22.8 | 25,7 | 20,9 | 136 | 82 |
| Δ | 4,77 | 8,68 | 14,3 | 8,06 | 96,8 | 17,8 |
| M | 1,9 | 3,54 | 6,4 | 3,6 | 43,3 | 8 |
| T | 0,9 | | 0,6 | | 1,2 | |

Как видно из представленных данных изменения в изучаемых показателях носят случайный характер. Очевидно, это связано с небольшим количеством спортсменов, принявших участие в исследовании и неоднородностью возрастных показателей. Как и следовало ожидать, показатели стресса увеличились, что собственно, легко объяснить. Анализ данных РДО показал, что точность реакции на движущийся объект после тренировочного занятия возросла. Мы объясняем это большим количеством упражнений, требующих высокой точности движений. Анализ показателя «вариативный размах», говорит о том же. После тренировочного занятия количество точных реакций сильно увеличилось. Таким образом, можно сказать о наличии определённой тенденции, выражающейся в увеличении точности реакции на движущийся объект под влиянием упражнений Пхумсе.

Дальнейшее исследование в этом направлении с использованием описанных методик, сопоставление результатов с педагогическими параметрами тренировочного процесса позволит дать объективную картину учебно-тренировочного процесса в Тхеквандо.

Список литературы

1. Биндусов Е.Е., Марьянкова Д.А., Овсянникова М.А., Зверева З.Ф. Показатель стресса как характеристика эффективности физического воспитания в вузе/ Материалы XVI международной научно-практической конференции. Образование: традиции и инновации. – Прага, 2018.
2. Мира-и-Лопес, Графическая методика исследования личности./Мира – и – Лопес/ Изд.Речь, СПб,2002.
3. Минкин В.А. Виброизображение. – СПб.: РЕНОМЕ, 2007.
4. Минкин В.А., Гукасов В.М., Шовкопляс Ю.А. Метод виброизображения – современная основа биологической безопасности/ В.А Минкин., В.М Гукасов., Ю.А.Шовкопляс./ Медицина и высокие технологии №2, 2012.

ANALYSIS OF THE LEVEL OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES OF HIGH QUALIFICATION IN CONDITIONS OF TRAINING IN POOMSE  
  
*Strelnikova I., Bindusov Е., Levitov V., Maryankova D.  
Moscow State Academy of Physical Culture*

Abstract. In this article the relevance of the analysis of psycho-physiological sphere taekwondoists W in the training conditions for phase. In the absence of information on the impact of processes of preparation of sportsmen of high qualification on the Central nervous system, at the moment, research is being conducted to study the impact of the discipline on the training of athletes. The study took place in the team of the Russian Taekwondo W Team before and after the training process. Basic methodologies applied in this study: Vibrotest – test and test RDO and a media test.

*Keywords:* Taekwondo, poomsae, RMO, vibrostress test, psychophysiology.

## БОЕВОЕ ИСКУССТВО ДЖИУ-ДЖИТСУ *В.П. Тупицын, Е.В. Тупицын Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева*

Джиу-джитсу – боевое искусство, основатель Акаяма Сиробеи, Япония XI-XIIвек. Боевое искусство воспитывает и закаляет человека, открывая ему путь духовного и физического совершенства.

*Ключевые слова:* Джиу-джитсу, боевое искусство, воспитание, сила, дух, совершенствование.

Основателем джиу-джитсу считается японский врач Акаяма Сиробеи. Однажды он, прогуливаясь по своему заснеженному саду, созерцал покрытые снегом деревья. Вдруг, он с изумлением заметил, что толстые ветки деревьев не выдерживали тяжести снега и ломались, а тонкие ветки прогибались, а потом сбрасывали снег и выпрямлялись, как ни в чём не бывало. «Мягкость побеждает силу и зло!» - вскрикнул поражённый собственным открытием Сиробеи. И с тех пор главным принципом джиу-джитсу и ещё целого ряда боевых искусств стало: «поддаться, чтобы победить» или «добро всегда побеждает зло» [1.a)4].

Джиу-джитсу относится к группе ситуационных видов спорта. Соревнования проводятся по правилам классической школы и по правилам чемпионатов иригуми-го (полноконтактный поединок). Деятельность участника (бойца) регламентирована по правилам классической школы джиу-джитсу: ката (3 минуты), комплекс техник для детей (18 техник – 6 минут), взрослой группы (30 техник – 10 минут), по правилам чемпионатов иригуми-го – двухминутным раундом боя (чистого времени), полуфиналы и финалы по 3 минуты.

Джиу-джитсу представляет высокие требования к нервной системе, двигательному аппарату и сенсорной системе. Скорость простой реакции от 0,15-0,30 сек, сложной от 0,28-0,47 сек. В ходе тренировочных занятий и после соревновательных боёв, время простой и сложной реакций может увеличиваться до 0,07 сек. Подобное изменение реакции сочетается с ухудшением глубинного зрения, т.е. способности оценивать расстояние [1.a)1].

Основными двигательными навыками занимающихся являются ударные, защитные и бросковые техники, их относят к ацикличным действиям. Изменяющаяся обстановка боя, действия противника принуждают бойца изменять характер движений, вносить в них поправки. Удары бойца можно отнести к прицельным действиям, их эффективность в значительной мере определяется точностью движений. В конце боя, в условиях утомления, точность движений ухудшается, одновременно снижается способность оценивать ударные усилия, происходит снижение возбудимости зрительной, сенсорной системы, снижается болевая и тактильная чувствительность [1.a)3].

Пульс у бойцов достигает 180-200 ударов в минуту, учащается дыхание. Особенности дыхания бойца заключается в том, что изменяющаяся обстановка боя, непрерывное взаимодействие с противником влияют на ритмичность дыхания. Однако дыхание бойца не беспорядочно. В течение поединка отдельные фазы дыхания сочетаются с ударными движениями. Как правило, удары выполняются на выдохе [1.a)2].

Одним из позитивных результатов занятий единоборствами (джиу-джитсу) (куда входят упражнения на растяжку при ударах ногами, руками выполнение удержаний и болевых приёмов и т.д.) является повышение жизненного тонуса. Снятие мышечного напряжения и повышение гибкости суставов высвобождают энергию, позволяют ей свободно распространятся по всему организму. Единоборства (джиу-джитсу) избавляют человека от стрессов, снимают напряжение, улучшают физическое самочувствие и повышают концентрацию внимания, убеждают в постоянном самосовершенствовании, изучении своего организма, а также реализации педагогической сущности единоборств, выражающейся в повышении общекультурного уровня [1.a)2].

Каждый человек на Земле – это звено одной общечеловеческой цепи всей земной цивилизации. От того, как каждый из нас понимает своё предназначение, зависит наше общее благополучие. Боевые искусства воспитывают и закаляют человека, открывая ему путь духовного и физического совершенства. Боевые искусства становятся искусством тогда, когда они включены в строгую систему, с чёткой классификацией, принципами и методами, имея в своей основе чёткую философскую и морально-этическую базу, способную сформулировать не только физические качества, но и нравственные, психологические, духовные, т.е. вести личность к самосовершенствованию. Боевые искусства стали в настоящее время не только неотъемлемой частью культуры и традицией народа, но и образом жизни тех, кто занимается ими всерьёз. Именно поэтому они сохранились до наших дней.

Список литературы

* + 1. Волков, В.Л. Физиология человека / В.Л. Волков, И.М. Серопегин, М.М. Синайский. – М.: ФиС, 1980.
    2. Зациорский, В.М. Теория и практика физической культуры / В.М. Зациорский, М.А. Каймин.- М.: ФиС 1977.
    3. Линдер, И.Б. Боевые искусства Востока. Маленькие секреты больших школ / И.Б. Линдер, И.В. Оранский. – М.: «Каисса», 1992.
    4. Путин, В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. – М.: Олма-Пресс, 2000.

MARTIAL ART JIU-JITSU  
  
*V. Tupitsyn, E. Tupitsyn  
Nizhny Novgorod State Technical University R.E. Alekseeva*

Abstract: Jiu-Jitsu is a martial art, founder of Akayama Shirobei, Japan XI-XII century. Martial art educates and tempers a person, opening to him the path of spiritual and physical perfection

*Keywords:* Jiu-Jitsu, martial arts, training, strength, spirit, perfection.

## К ВОПРОСУ О ПРИСВОЕНИИ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ В ШАШКАХ *М.Г. Федоров, Ю.А. Лебедев, Н.Ю. Федорова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Статья посвящена особенностям присвоения и подтверждения спортивных разрядов и званий в шашках. Проанализированы противоречия в положении о Единой всероссийской спортивной классификации. Выявлены основные трудности при проверке соответствия результатов спортсмена разрядным требованиям и намечены пути решения проблем, связанных с присвоением разрядов и званий в шашках.

*Ключевые слова*: спортивные соревнования, разрядные требования, шашки, подготовка спортсменов.

Главным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ [1]. Часть 8 статьи 22 этого закона определяет роль Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая устанавливает нормы и требования для выполнения и присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации определяет содержание указанных норм, требований и условий [2].

На основе существовавших по отдельным видам спорта спортивных классификаций ЕВСК была введена в действие в нашей стране в [1935 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1935_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), в дальнейшем она постоянно менялась, отражая новые виды спорта. Начиная с [1949 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1949_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) ЕВСК, утверждается на 4 года. Первые мастера по шашкам появились немного раньше. Сразу после окончания первого чемпионата страны в 1924 г. шашистам, вошедшим в первую десятку, было присвоено почетное звание «мастер спорта СССР»[5]. В 1961 г. Спорткомитет СССР принял решение учредить звание «гроссмейстер СССР по шашкам». Первым, кому было присвоено это звание, был легендарный Зиновий Цирик.

Шашки как вид спорта входят в единую всероссийскую спортивную классификацию. Положением о ней предусмотрены нормы, требования и условия выполнения для спортивных званий (мастер спорта России и гроссмейстер России) и разрядов (кандидат в мастера спорта, 1 разряд, 2 разряд, 3 разряд, 1 юношеский разряд, 2 юношеский разряд и 3 юношеский разряд) [3].

Присвоение спортивного разряда или звания в шашках является важной частью подготовки спортсмена, подтверждает его мастерство, побуждает к дальнейшему совершенствованию. Кроме того, уровень спортивного разряда часто является допуском на соревнования более высокого уровня.

В 2017 году произошли существенные изменения в Положении о ЕВСК. Наметилась тенденция к усложнению присвоения спортивных разрядов и званий. Это связано, в первую очередь с увеличением количества разного рода документов.Так, наряду с протоколом соревнования, в котором указаны все судьи, спортсмен также должен представить справку о составе судейской коллегии. Это дублирование документа, такая справка - лишняя. Кроме того, сроки для подтверждения разрядов уменьшились с 4-х до 2-х лет.

В настоящее время присвоение спортивного разряда по шашкам является длительным и трудоемким процессом, происходящим в 6 этапов:

1. включение соревнования в единый календарный план;
2. создание условий для выполнения норм разрядов (наличие необходимого количество участников соревнования с соответствующими разрядами, наличие необходимого количества судей соответствующей квалификационной категории);
3. выполнение необходимых разрядных норм;
4. оформление и подача документов, подтверждающих выполнение разрядных требований в региональную федерацию шашек;
5. проверка региональной федерацией шашек переданных документов, передача ходатайства о присвоении разряда и предоставленных документов спортсмена в Органы исполнительной власти или Органы местного самоуправления;
6. проверка предоставленных документов и решение о присвоении разряда или об отказе.

Длительность присвоения разрядов связана также с трудоёмкостью учёта выполнения и подтверждения разрядных требований [7]. Основные проблемы присвоения разрядов в шашках возникают на этапах проверки соответствия предоставленных спортсменом результатов разрядным требованиям. На данный момент эта проверка осуществляется вручную. Усложняет расчеты совместное участие в соревнованиях по шашкам мужчин и женщин, т. к согласно нормам и условиям их выполнения для присвоения спортивных разрядов, если в спортивных соревнованиях мужчин участвуют женщины, то при подсчете норм выполнения мужских разрядов они учитываются на один разряд меньше [3]. Всё это занимает весьма значительное количество времени. Проблемы проверки большого количества документов затрагивают сотрудников 3-х организаций. Причем нагрузка на них значительно возросла после снижения срока действия разрядов с 4-х до 2-х лет.

Стоит указать на противоречия в Положении о Единой всероссийской спортивной классификации, касающиеся лишения спортивных званий и разрядов. В нем предусмотрен порядок лишения спортивных званий и в то же время в п. 40 указано, что спортивные звания присваиваются пожизненно. Вместе с тем, лишить разряда нельзя после того, как он присвоен, даже если выявлены нарушения в присвоении.

В соответствии с п. 62 Положения о ЕВСК, в случае, если спортсмен в течение срока, на который был присвоен или подтвержден спортивный разряд, не подтвердил спортивный разряд, то ему присваивается спортивный разряд в соответствии с выполненными им нормами. Но какой разряд будет у спортсмена, если он в течение срока, на который был присвоен разряд, не выполнил никаких норм или не участвовал в соревнованиях? Видимо никакого, хотя лишать разряда спортсмена нельзя. На этот вопрос в положении о ЕВСК нет ответа.

Недостатками существующей квалификационной системы в шашках являются некоторая неопределённость нормативов высших спортивных званий и их обесценивание.

В середине прошлого века лучшие шахматисты и шашисты, как правило, наголову превосходили большинство своих турнирных партнеров. Их успехи и послужили основой введения сначала звания «мастер», а затем и «гроссмейстера». В те времена гроссмейстером мог быть либо чемпион мира, либо занявший в чемпионате страны (в течение 4 лет) 1-е место и один раз место не ниже 3-го. Когда появилось впервые звание «гроссмейстер», оно воспринималось и звучало сродни «заслуженному деятелю искусств». И так оно и было.

В начале 90 годов прошлого века, благодаря смягчению норм ЕВСК, получить звание гроссмейстера стало гораздо легче. Например, сейчас можно выполнить норму гроссмейстера, участвуя в любых международных соревнованиях независимо от занятого места. Повысить престижность звания гроссмейстер, можно лишь подняв планку норматива [4]. Соискатели будут более серьезно работать над своим мастерством. Например, звание «гроссмейстер» присваивать только призерам чемпионата мира и чемпионам страны.

Работа по развитию адаптивного спорта в стране, постоянная государственная поддержка способствовали проведению массовых соревнований по шашкам и шахматам среди лиц с ограниченными возможностями здоровья [8]. Следует отметить, что спортивная дисциплина «шашки» входит в такие адаптивные виды спорта, как спорт глухих и спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В спорте слепых ЕВСК разработана более углубленно и имеется 7 шашечных дисциплин: «шашки - русские - быстрая игра», «шашки - русские - командные соревнования», 2 отдельных дисциплины «шашки - русские - молниеносная игра» в зависимости от степени нарушения зрения, «шашки - русские», «шашки - стоклеточные - командные соревнования», «шашки – стоклеточные». Дисциплины с аналогичными названиями с перестановкой слов, вносящей некую путаницу, и с абсолютно таким же содержанием есть в виде спорта « шашки», например, «русские шашки–быстрая игра».

Почти все шашисты с ограниченными возможностями участвуют не только в соревнованиях по адаптивным видам спорта, но и в соревнованиях среди здоровых людей и нередко добиваются значительных успехов. Литовская шашистка Стасе Ингауните, полностью потерявшая зрение в детском возрасте, в 1976 году стала чемпионкой СССР по русским шашкам среди женщин [6]. Многие спортсмены–инвалиды получили спортивные разряды и звания именно по виду спорта «шашки».Поэтому было бы целесообразно считать разряд по адаптивному виду спорта таким же, какой имеет спортсмен по виду спорта «шашки».

Несколько лет назад в ЕВСК по адаптивным видам спорта для шахматистов и шашистов появилось звание гроссмейстера. Это должно послужить мощным стимулом развития интеллектуальных игр среди лиц с ограниченными возможностями.

Говоря о проблемах в присвоении званий, следует указать, что основные требования, предъявляемые к системе квалификации, это объективность, стимулирование роста мастерства и прогнозирование перспективы, не трудоемкость в затратах для присвоения разрядов и званий.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации.– Режим доступа: http://www.pravo.gov.ru/. (Дата обращения 05.09.2018).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. № 108 «Об утверждении положения о единой всероссийской спортивной классификации» (ред. от 16.02.2018) [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2018/Polojenie-k-prikazy108-v-redakcii479prikaza\_deistvyet-s27032018.DOCX . (Дата обращения 05.09.2018).
3. Приказ Министерства спорта России от 13.11.2017 г. № 990 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)» (ред. от 09.04.2018) [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/ (Дата обращения 05.09.2018).
4. Артамонов, В.А. Шахматы. Организация и судейство / В.А. Артамонов, Э.Л. Дубов – М. .: Издательство 4-го филиала Воениздата, 1998. - 416 с.
5. Куличихин, А.И. История развития русских шашек / А.И. Куличихин – М.: ФиС, 1982. - 47 с.: ил.
6. Владимиров, В. Знакомая развязка / В. Владимиров // Шашки. – 1976. – № 11 – С. 10-12.
7. Герасименко, Л.В. Информационная система для оценки выполнения разрядных требований по спортивному фехтованию / Л.В. Герасименко, В.М. Гриняк // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.
8. Михайлова, И.В. Этапы развития адаптивного шахматного спорта в России / [И.В. Михайлова](https://elibrary.ru/author_items.asp?refid=276873505&fam=%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0&init=%D0%98+%D0%92) //[Адаптивная физическая культура](https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8389). – 2015. – № 2 (62).

TO THE QUESTION OF ASSIGNMENT OF SPORTS CATEGORIES AND RANKS IN DRAUGHTS  
  
*M. Fedorov, Y. Lebedev, N. Fedorova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract .The article is devoted to the features of assignment and attestation of sports categories in draughts. The contradictions in Unified Russian Sports Classification are analyzed. The problems in checking conformity between sportsman’s results and category requirements are shown. The ways of solving problems connected with assignment of sports categories and ranks in draughts are explored.

*Keywords:* information technology, computer software, checkers, training sportsmen.

## ПРИМЕНЕНИЕ "МАШИНЫ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ" В СОЧЕТАНИИ С НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИЕЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГОРНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ *Т.Ю. Черкесов, А.Н. Коноплева, Л.К. Шерхова, Р.Х. Гоноков Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова*

Данная статья посвящена исследованию эффективности методики специальной подготовки горных спасателей на основе одновременного применения машины управляющего воздействия и гипоксической стимуляции.

*Ключевые слова:* машина управляющего воздействия, нормобарическая гипоксическая стимуляция, горные спасатели.

Актуальность. Несмотря на высоким уровень развития современной науки и разработку на её основе новых технологий в различных областях человеческой деятельности, всё же не удаётся избежать риска возникновения масштабных катастроф, аварий, бедствий. В связи с этим особую остроту приобретает поиск методов подготовки специалистов, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, в том числе способных действовать в горных условиях.

Специфические особенности профессиональной деятельности горных спасателей (работа в условиях горной гипоксии; большая физическая нагрузка при высокой и низкой температуре окружающей среды; нервно-эмоциональное напряжение; возникновение ситуаций, связанных с риском для собственной жизни и здоровья; огромная ответственность за жизнь других людей и т.д.), предъявляют высокие требования к уровню их профессиональных физических и личностных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, решительности, самообладания, дисциплинированности, самоотверженности, чувства коллективизма и взаимовыручки [2, 4, 5, 6, 8 и др.]. В связи с этим, особое место в профессиональной подготовке горных спасателей занимает средства физической культуры, которые позволяют более качественно готовить их для действий в условиях чрезвычайных ситуаций.

Однако, несмотря на наличие большого количества работ, раскрывающих различные стороны профессиональной подготовки горных спасателей [1, 3, 6 и др.], нам не удалось обнаружить исследований, посвященных совершенствованию профессиональных качеств спасателей с учетом особенностей их деятельности в горных условиях.

Все это побудило нас к разработке методики специальной подготовки горных спасателей на основе применения переменного сопротивления в сочетании с нормобарической гипоксической стимуляцией.

Цель исследования. Обосновать эффективность методики специальной силовой подготовки горных спасателей с применением машины управляющего воздействия в условиях гипоксической тренировки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение "Машины управляющего воздействия" (МУВ) [9] в сочетании с нормобарической гипоксической стимуляцией позволит повысить эффективность специальной физической подготовки горных спасателей.

Для достижения цели настоящего исследования поставлены следующие задачи:

Разработать методику специальной физической подготовки студентов, обучающихся по специальности «Технология ведения поисково-спасательных работ», на основе сочетанного применения нормобарической гипоксической стимуляции и управляющего силового воздействия.

Организовать и провести экспериментальные исследования по проверке эффективности предлагаемой нами методики.

При разработке методики специальной физической подготовки горных спасателей мы старались учесть особенности их профессиональной деятельности, связанные с работой в условиях низкого содержания кислорода во вдыхаемом воздухе, а также с необходимостью передвижений по труднодоступному горному рельефу с грузом или пострадавшим.

Для достижения необходимого эффекта мы объединили метод интервальной гипоксической тренировки с периодическим изменением концентрации кислорода во вдыхаемом воздухе при нормальном атмосферном давлении с применением гипоксикатора АНТ-мини, разработанного ООО «Фирма Климби» [10], и технологию специальной силовой подготовки альпинистов на основе адаптированной машины управляющего воздействия, предложенной И.И. Сердюковым [7].

В экспериментальной группе тренировочные занятия по предлагаемой нами методики включали следующие упражнения в условиях машины управляющего воздействия: полуприседы со штангой на плечах, тяга штанги к подбородку и тяга сверху вниз. При этом МУВ применялась в режиме убывающего сопротивления, и все упражнения на ней выполнялись при периодическом изменении концентрации кислорода во вдыхаемом воздухе при нормальном атмосферном давлении в интервале 10 % - 20,9 % с применением гипоксикатора по методу «Многократный прыжок с горы» (Таблица 1).

Среднее сопротивление, создаваемое МУВ может варьироваться в диапазоне от 75 до 90% от максимального значения в конкретном упражнении.

Контрольная группа не применяла в тренировках МУВ и гипоксикатор.

Проведенное тестирование физической подготовленности студентов до и после проведения педагогического эксперимента выявило ниже следующие результаты (рисунки 1 и 2).

На рисунке 1 представлен результат выполнения тестового упражнения «подъём на скалодром». Из рисунка видно, что в экспериментальной группе средние значения времени, затраченного на выполнение упражнения, меньше, а значит, уровень специальной физической подготовленности выше, чем у представителей контрольной группы.

При проверке деятельности сердечно-сосудистой системы после выполнения тестового упражнения выявилась следующая картина, представленная на рисунке 2: средние значения ЧСС до начала эксперимента в группах существенно не различаются; сразу после выполнения задания значение ЧСС существенно выше в контрольной группе и составляет в среднем 148,5 уд./мин против 130,2 уд./мин в экспериментальной группе. После минуты восстановления уровень ЧСС в экспериментальной группе ниже, чем в контрольной группе: 98,5 уд./мин. и 77,6 уд./мин. соответственно.

Таблица 1 – Недельный план тренировки экспериментальной группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнения | понедельник | среда | пятница |
| 1 | Скалодром | 20 мин | 20 мин | 20 мин |
| 2 | Полуприседы со штангой на плечах |  | 5\*10 |  |
| 3 | Вертикальная тяга | 5\*10 |  |  |
| 4 | Жим штанги лежа | 5\*10 |  |  |
| 5 | Подъем гири на грудь |  | 6\*10 |  |
| 6 | Сгибание рук с гантелями |  | 5\*10 |  |
| 7 | Наклоны со штангой на плечах | 5\*10 |  |  |
| 8 | Пресс | 100 | 100 | 100 |
| 9 | Игра в футбол | 20 мин |  | 20 мин |
| 10 | Игра в бадминтон |  | 20 мин |  |
| 11 | Полуприседы в условиях МУВ |  |  | 5\*15 |
| 12 | Подъем штанги на грудь в условиях МУВ |  |  | 5\*15 |
| 13 | Тяга сверху вниз в условиях МУВ |  |  | 5\*15 |

Рисунок 1 – Время выполнения тестового упражнения

Величина индекса Руффье, как показатель функционального состоянии сердечно-сосудистой системы и ее адаптации к физической нагрузке, имеет достоверное отличие в пользу представителей экспериментальной группы.

Рисунок 2 – Результаты проверки деятельности сердечно-сосудистой системы после выполнения тестового упражнения

Таким образом, можно утверждать, что тренировка по предлагаемой нами методике позволяет повысить уровень специальной выносливости, общей работоспособности, сократить время восстановления, что в целом обеспечивает высокую степень готовности к работе в горных условиях.

Полученные результаты исследования позволяют нам сделать следующие **выводы:**

Разработана методика специальной физической подготовки горных спасателей с сочетанным применением нормобарической гипоксической стимуляции и управляющего силового воздействия;

Результаты проведенных экспериментальных исследований доказывают эффективности предлагаемой нами методики специальной физической подготовки горных спасателей.

Список литературы

* + 1. Арадахов, Ш.Г. Содержание и методика базовой подготовки в горном туризме [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук/ Ш.Г. Арадахов. – СПб.: РГПУ им. А.И: Герцена, 2010. – 23 с.
    2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 140 с.
    3. Егорин, C.B. История спасательной службы в горах и её организация в современных условиях [Текст] / C.B. Егорин, Б.Г. Лунев // Вестник безопасности. – 2009. – №4. – С. 22-24.
    4. Кропф, Ф.А. Спасательные работы в горах [Текст] / Ф.А. Кропф. М.: Физкультура и спорт, 1998. – 125с.
    5. Курносов, Г.В. Проблемы адаптации и методика формирования психологической устойчивости личности к негативным факторам профессиональной деятельности [Текст] / Г.В. Курносов // Вестник Санкт-Петербургского института ГПС МЧС России. – 2006. – № 4 (15). С. 45-48.
    6. Магомедов, A.M. Профессионально-прикладная подготовка специалистов горноспасательной службы МЧС России (на материале Дагестана) [Текст]: учеб. пособие/A.M. Магомедов, Ш.Г. Арадахов. – Махачкала, 2008. – 160с.
    7. Сердюков, И.И. Технология специальной силовой подготовки альпинистов с применением адаптированной к альпинизму машины управляющего воздействия [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук / И.И. Сердюков. ­­– Нальчик, 2002. ­­– 23 с.
    8. Соболев, Г.Г. Особенности профессии горноспасателя [Текст] / Г.Г. Соболев, Я.М. Мещеряков. – М., 1988. – 125 с.
    9. Черкесов, Т.Ю. [Сопряженное развитие двигательных возможностей спортсменов в условиях, создаваемых модернизированной машиной управляющего воздействия](https://elibrary.ru/item.asp?id=15988281) [Текст]: дис. … канд. пед. наук / Т.Ю. Черкесов. - Нальчик, 2001.– 120 с.
    10. ООО «Фирма Климби»: [Электронный ресурс]. М., 2018. URL: <http://www.hypoxi-climbi.ru>. (Дата обращения: 2.10.2018)

APPLICATION OF THE “CONTROL ACTION MACHINE” IN COMBINATION WITH NORMOBARIC HYPOXIC STIMULATION IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF MOUNTAIN RESCUERS  
  
*T. Cherkesov, A. Konopleva, L. Sherkhova, R. Gonokov  
Kabardino-Balkarian State University H.M. Berbekova*

Abstract. This article is devoted to the study of the effectiveness of methods for special training of mountain rescuers based on the simultaneous use of a control machine and hypoxic stimulation.

*Keywords:* Control action machine, normobaric hypoxic stimulation, mountain rescuers.

# 

# 

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

## ПОТЕНЦИАЛ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ *Артемьева Ж.С. Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Статья посвящена проблеме формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой с целью их оздоровления. В результате опроса выявлены потребности, определяющие двигательную активность у девушек-студенток ВУЗов. Методом педагогических наблюдений установлены структура и педагогическая направленность уроков различных видов танцевальной аэробики. Определены возможности средств хип-хоп-, джаз- и латина-аэробики для повышения уровня физической (координационной) подготовленности студентов.

*Ключевые слова:* мотивация, координационные способности, танцевальная аэробика, гиподинамия, двигательная активность, студенты ВУЗов.

Острота социальной проблемы состояния здоровья студенческой молодежи в последние десятилетия не снижается. На необходимость ее решения обращено внимание руководства нашей страны. Очевидно, что устойчивый экономический рост в государстве напрямую связан с эффективной профессиональной подготовкой квалифицированных кадров, повышением физической и умственной работоспособности студентов как будущих специалистов в различных сферах деятельности. Однако техногенный характер развития современной цивилизации (урбанистская культура производства и быта, средства коммуникации и т.п.) провоцирует дальнейшее снижение двигательной активности, и как следствие, серьезные отклонения в работе различных функциональных систем организма молодого человека. Снижение энерготрат приводит к снижению силы сокращения сердечной мышцы и сосудистого тонуса, а это, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на обмене веществ, включая липидный обмен. В многочисленных исследованиях, посвященных здоровью студентов ВУЗов, констатируется чрезвычайно низкая двигательная активность (у 76 % студентов), избыточная масса тела (у 15-20% студентов), а также неуклонное снижение физической работоспособности на протяжении всего периода обучения в образовательном учреждении [2]. Есть статистические данные, что только 20 % выпускников к моменту окончания вуза могут считаться практически здоровыми [5]. Негативное влияние на состояние здоровья оказывают такие факторы образа жизни современных студентов, как: частые психо-эмоциональные стрессы, подготовка к учебным занятиям в ночное время суток, нерациональное питание с поздними ужинами, бесконтрольный прием лекарственных препаратов.

На этом фоне вызывает серьезную озабоченность проблема несформированности у большинства студентов установки на здоровый образ жизни. Предпочтения в плане механизмов восстановления после нервно-психических и умственных нагрузок сдвигаются в сторону пассивных форм досуга (общение в соцсетях, просмотр фильмов, компьютерные игры, прослушивание музыки). В системе ценностей студента ориентация на регулярные самостоятельные занятия спортом и физической культурой еще не получила должного места. Факт снижения доли занимающихся физкультурой от младших курсов к старшим в полтора раза в данном контексте не вызывает удивления. Ведь известно, что старшекурсники, за исключением профильных вузов, занимаются ею исключительно по собственной инициативе. Наблюдается ситуация прогрессирующей гиподинамии, когда по данным Дрокиной К.Е., 64,7 % исследованных студентов вообще не занимаются спортом [1]. Создается явное противоречие между нерациональным образом жизни молодого человека, с одной стороны, и социальными установками на подготовку его как конкурентноспособного специалиста в условиях выбранной профессии, с другой.

В связи с этим задача по формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи является особо актуальной. Большое значение приобретает вооружение студентов арсеналом физических упражнений для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, а также снятия психо-эмоционального напряжения. Акцент при формировании мотивационной заинтересованности следует сделать на внеурочные формы занятий оздоровительной физической культурой, учитывая, что потребность в движении за счет урочных форм занятий удовлетворяется только на 30-40% в образовательных учреждениях.

По результатам изучения современных фитнес-услуг прочное место в этом спектре занимает оздоровительная аэробика, разнообразная по своим направлениям и видам [3, 4]. Немаловажно, что аэробным средствам подвластно решение нескольких блоков задач: кондиционно-оздоровительного, адаптивного, рекреативного и лечебно-реабелитационного. Осознанный выбор студентом одного из множества видов аэробики определяет возможность удовлетворить ему свои потребности в сфере двигательной активности: повысить уровень физической подготовленности и (или) получить активный досуг и эмоциональную «разрядку». Особенно важно понимать тесную связь понятий «потребности» и «эмоции» для вовлечения в систематические занятия оздоровительной физической культурой тех студентов, которые имеют низкий уровень физической подготовленности [6]. Дело в том, что согласно исследованиям института социологии РАН, именно данная категория обучающихся в ВУЗах характеризуется негативным или безразличным отношением к физическим нагрузкам и процессу занятий физической культурой в целом [2]. В тоже время следует учесть, что человек наиболее часто выбирает тот вид занятий, который позволяет получить положительные эмоции за счет удовлетворения его потребности.

Поэтому в данном исследовании в качестве основных задач выступало:

1) определение предпочтений девушек-студенток ВУЗов в отношении видов танцевальной аэробики;

2) выявление специфики средств и методов проведения занятий по наиболее привлекательным видам танцевальной аэробики.

В рамках решения первой задачи исследования был организован опрос среди девушек-студенток, занимающихся в фитнес-клубах г. Санкт-Петербурга оздоровительной аэробикой танцевального направления. Было установлено, что наиболее частым мотивом таких занятий выступает именно желание обрести уверенность в себе, самоутвердиться в своей среде. Этот мотив значим для 82% опрошенных. Следует отметить, что достигнуть этого результата, по мнению большинства респондентов, возможно, если решать в ходе систематических занятий аэробикой такие задачи, как: коррекция фигуры, развитие ловкости и координации движений, а также овладение современными танцевальными стилями движений.

На момент исследования в фитнес-клубах г. Санкт-Петербурга представлены достаточно разнообразные танцевальные программы занятий. К ним относятся: танец живота, индийские танцы, фанк–аэробика, хип-хоп–аэробика, фанданс–аэробика, латина– и джаз–аэробика, модерн, ривер данс. Наиболее привлекательными для молодежи, по результатам опроса, являются: хип-хоп–аэробика (ее выбрали 55% опрошенных), латина–аэробика (26% опрошенных) и джаз–аэробика (19,0% опрошенных).

Для решения второй задачи исследования на уроках аэробики этих наиболее популярных танцевальных направлений были проведены педагогические наблюдения. Выявлено, что уроки латина–аэробики, хип-хоп–аэробики и джаз–аэробики проводятся с учетом традиционной трехчастной структуры. В качестве средств разминки на занятии латина–аэробикой инструкторы наиболее часто используют низкоамплитудные, изолированные движения в медленном темпе: наклоны головы в различных направлениях, круговые движения в плечевых суставах, базовые элементы движений бедрами («восьмерки»), упражнения с фиксацией правильного положения спины и постановки ног. В начале урока хип-хоп–аэробики используется так называемый «кач» (пружинных движений, выполняемых одновременно во всех крупных суставах ног), что позволяет подготовить суставной аппарат к предстоящей нагрузке. Для подготовительной части урока джаз–аэробики характерно использование движений различными частями тела, выполняемых независимо друг от друга по принципу изоляции, и так называемого «джазового стретча» из различных хореографических позиций ног.

Результаты педагогических наблюдений свидетельствуют, что свои отличительные черты также имеет и содержание основной части урока различных видов танцевальной аэробики. Так, в танцевальных комбинациях латино-аэробики широко применяются хлестообразные движения ногами, повороты, хореография рук. В процессе выполнения таких танцевальных связок необходимо подчеркнуть напряженное состояние мышц спины, брюшного пресса. Исполнение комбинаций хип-хоп–аэробики и джаз–аэробики, наоборот, требует постоянного включения туловища в целостное движение. Сложнокоординационные связки строятся на основе всех основных принципов движений танцевальной аэробики, а именно: оппозиции, противодвижения, мультипликации. Характерной чертой основной части урока джаз–аэробики является присутствие так называемого кросса – различных движений с перемещением по залу, а также широкое использование элементов джазового танца в составе танцевальной композиции.

В свою очередь, сформировавшийся на основе джаз–аэробики стиль хип-хоп–аэробики допускает включение нестандартных связующих элементов, остановок, «сбоя ритма», а также некоторых шагов базовой аэробики, выполняемых более интенсивно (например, на подскоках). Очевидно, что упражнения хип-хоп–аэробики предъявляют высокие требования к занимающимся по согласованию движений с музыкальным ритмом. Согласно опросу, хип-хоп-аэробика является наиболее привлекательным направлением для тех девушек, чей двигательный опыт занятий сложнокоординационными видами двигательной активности превышает два года. В связи с этим основной трудностью, с которой сталкиваются девушки в ходе занятий танцевальной аэробикой, более половины опрошенных (65%) считают недостаточный уровень координационной подготовленности. Этот фактор при разучивании новых танцевальных комбинаций препятствует правильному согласованию движений разными частями тела.

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что хип-хоп, латина- и джаз-аэробику целесообразно рассматривать в качестве перспективных средств формирования мотивации к занятиям физической культурой у девушек-студенток и следовательно, повышения их двигательной активности. Анализ содержания уроков танцевальной аэробики позволяет судить о позитивном влиянии этих средств на развитие координационных способностей занимающихся как одной из сторон их физической подготовленности. Безусловно, определение степени эффективности занятий каждым из этих танцевальных направлений для улучшения показателей координационных способностей, физической и умственной работоспособности требует дальнейшего исследования в рамках педагогического эксперимента.

Список литературы

* + 1. Дрокина, К.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф./ К.Е. Дрокина, Я.А. Гончарук. – № 6(34). – С. 155-159. [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL:
    2. http://www.nauchforum.ru/archive/MNF\_humanities/6(34).pdf
    3. Иванова, Л.Ю. Активность студентов в сфере физической культуры Здоровье студентов: социологический анализ / Л.Ю. Иванова // Институт социологии РАН/ Отв. ред. И.В. Журавлева; – М., 2012. – C. 97 – 101.
    4. Кобзева, М.А. Аэробика как средство оздоровления и коррекции избыточного веса у современной молодежи / М.А. Кобзева // [Мир педагогики и психологии](https://elibrary.ru/contents.asp?id=34483346). – 2017– [№ 5 (10)](https://elibrary.ru/contents.asp?id=34483346&selid=29319657). – С. 69-78.
    5. Лукина, С.М. Аэробикакак средство спортивно-рекреационной деятельности студентов ВУЗОВ */* С.М. Лукина, Е.С. Крючек // [Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития](https://elibrary.ru/item.asp?id=25536495): Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/ – ООО «Золотое сечение», 2013. – С. 329-334.
    6. Меерманова, И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований – 2017. – № 2-2. – С. 193-197.
    7. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев / – СПб.: С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.

POTENTIAL OF DANCE AEROBICS FOR THE FORMATION OF STUDENTS MOTIVATION TO TRAINING HEALTH PHYSICAL CULTURE  
  
*Artemeva Z.  
National State University of Physical Culture, Sport and Health by P.F. Lesgaft,  
St. Petersburg*

Annotation. The article is devoted to the problem of forming students' motivation to engage in physical culture for the purpose of their recovery. As a result of the survey identified the needs that determine the physical activity of female students of universities. The method of pedagogical observations established the structure and pedagogical orientation of the lessons of various types of dance aerobics. The possibilities of means of hip-hop, jazz and latin aerobics to improve the level of physical (coordination) readiness of students are determined.

*Keywords:* motivation, coordination abilities, dance aerobics, hypodynamia, physical activity, students of higher educational institutions.

## РОЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА *Е.Е. Васенева, Е.А. Комиссарова Нижегородский государственный лингвистический университет имени Н.А. Добролюбова*

В работе говорится о роли экстремальных видов спорта в жизни человека, а именно об их воздействии на становление личности, о психологических особенностях спортсменов, занимающимися этими видами спорта. Приводятся также результаты исследования, анкетирования студентов с помощью социологического опроса.

*Ключевые слова:* экстрим, спорт, влияние, роль, вид, спортсмен, личность, психологические особенности, черты, жизнь

Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди видят её по-разному. Одни равнодушно относятся к спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди понимают его значимость, и их, к счастью, больше чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, директоры спортивных обществ, попечители спорта и др.

Так или иначе, практически все виды спорта могут служить позитивным средством воспитания человека, учитывая возможность их воздействия на нравственность, интеллект, эстетичность, волю. Я хочу рассказать о влиянии именно экстремальных видов спорта на жизнь человека.

Цель работы – изучение роли экстремальных видов спорта в жизни людей. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

Выявить наиболее распространённые виды экстремального спорта.

Определить психологические особенности спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта.

Установить влияние экстремальных видов спорта на становление личности.

Основу *гипотезы* составило следующее предложение: экстремальные виды спорта влияют на характер людей, делают их сильнее морально и физически.

Экстремальные виды спорта – это те виды спорта, которые наиболее опасны для жизни спортсменов. Для них характерен высокий уровень адреналина, который выделяется у экстремалов во время очередного трюка. Экстремальный спорт – это предел человеческих возможностей, желание противостоять стихии, испытать острые ощущения, перебороть страх.

Все больше людей выбирают для себя в качестве хобби экстремальные виды спорта и туризма. Что же заставляет людей рисковать жизнью?

Зачастую экстрим выбирают те, кто неосознанно хочет выйти за рамки обыденности и нарушить узкий круг правил и запретов, в котором приходится жить изо дня в день, а также испытать какие-то новые и необычные ощущения. Особенно это касается экстремального туризма — человек, которому скучно ходить истоптанными маршрутами, начинает искать способы, чтобы превратить поход в настоящее приключение.

Популяризации экстрима сильно способствует киноиндустрия. Например, фильм "Ямакаси" про ребят, занимающихся паркуром, послужил тому, что многие после просмотра кино решили попробовать себя в этом спорте.

Паркур в последнее время уже перестает быть экзотикой и скоро станет и вовсе обычным делом. Дело в том, что занятия им доступны практически каждому желающему — здесь не нужно дорогостоящего снаряжения, а применять полученные на тренировках навыки можно где угодно — по дороге в школу или вуз, по пути с работы, в своем же дворе…

Экстремальный спорт — развитая индустрия, в которой проводятся чемпионаты мира по паркуру, альпинизму, скалолазанию. Последнее, кстати, уже входит в олимпийскую программу.

И это несмотря на периодические случаи гибели спортсменов-экстремалов. Чаще всего трагедии происходят из-за несоблюдения техники безопасности, а также недостаточной квалификации инструкторов.

Однако если верить статистике, то по числу травм и смертей лидируют совершенно другие спортивные дисциплины, в том числе и традиционные. В первую пятерку, в порядке убывания, входят: мотоспорт, конный спорт, австралийский футбол, водные лыжи, гонки на катерах. То есть, иной раз экстремальный вид спорта оказывается менее опасным, чем традиционный.

Примечательно, что заниматься экстремальным спортом начинают, как правило, в 14-15 лет. Как раз в том возрасте, когда активнее всего идет поиск себя и сильна жажда совершить подвиг. Экстремальные виды спорта дают прекрасную возможность это желание реализовать.

В результате исследования были выделены следующие виды экстремального спорта:

1. Акваба́йк - общее название технических дисциплин водно-моторного спорта связанных с гонками на гидроциклах (водных мотоциклах);

2. Альпини́зм — вид спорта, целью которого является восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении естественных препятствий на пути к вершине. В спортивных соревнованиях по альпинизму объектом состязания являются высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяжённость;

3. Бейсджампинг — экстремальный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов;

4. Триа́л — общее название видов спорта, связанных с преодолением специально построенных или естественных препятствий на велосипеде (велотриал), мотоцикле (мототриал), легковом автомобиле;

5. Парашютизм — один из видов авиационного спорта, связанный с применением парашютов;

6. Парку́р — искусство рационального перемещения и преодоления препятствий, как правило, в городских условиях. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера;

7. Роупджампинг — прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских веревок и снаряжения, и др.

Экстремальный спорт — это единство как минимум трех граней личности человека:

* правильная ценностная ориентация в образе жизни;
* наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками);
* потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

Все это способствует развитию таких отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствуют интернациональный характер и многоконтактность общения в сфере спорта.

В последнее время в психологии значительный интерес представляют исследования проявления особенностей личности в экстремальных условиях, в частности, в экстремальных видах спорта, к которым относят парашютный спорт, альпинизм и др. Актуальность этих исследований связана с возросшим интересом к проявлению и реализации потенциальных ресурсов личности в экстремальных ситуациях, как со стороны профессионалов спасательных служб, органов правопорядка, исследователей в области медицины, так и спортсменов, особенно при прогнозировании успешности их поведения в условиях объективной неконтролируемости ситуации и постоянного нервно-эмоционального напряжения.

В настоящее время в психологии не существует удовлетворительного объяснения фактов неоднозначности изменений в поведении спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта во внешне одинаковых напряженных и экстремальных ситуациях. По мнению отечественных психологов (Петровский А.В, Сарычев С.В., Махнач А.В. и др.), в напряженных и экстремальных ситуациях проявляются латентные стороны индивидуальных особенностей личности, не проявляющиеся непосредственно в обычных ситуациях. Наиболее информативной характеристикой поведения человека в экстремальных условиях, отражающей как его субъективное когнитивно-эмоциональное отношение к экстремальной ситуации, так и функционирование поведенческих навыков, является уверенность в себе (Вольпе Дж., Ромек В.Г.).

Исследование характеров у спортсменов-парашютистов и альпинистов Ростовского спортивного парашютного клуба показало, что для всех опытных экстремалов, характерна меньшая выраженность акцентуации неустойчивого (возбудимого) типа и большая выраженность гипертимической и циклотимической акцентуации, чем у спортсменов-новичков; опытные спортсмены отличаются от спортсменов-новичков значительно более выраженной уверенностью в себе и смелостью в установлении социальных контактов.

Исследование данной работы включало в себя социологический опрос.

В опросе приняли участие 60 человек в возрасте от 16 до 50 лет (из них 50 из Нижегородской области и 10 из Франции).

Анкета состояла из 6 вопросов.

По результатам анкетирования можно сделать следующие **выводы**:

Все опрошенные знают хотя бы несколько видов ЭВС (от 1 до 5).

Большинство не занимаются ЭВС (70%).

Среди знакомых опрошенных большинство занимаются ЭВС (70%).

Основной причиной занятий ЭВС опрошенные называют получение сильных эмоций (70%).

Основным результатом занятий ЭВС, по мнению опрошенных, является не физическая сила (20%), а моральная (60%).

По мнению опрошенных в России ЭВС не очень популярны (70%), а французы считают, что во Франции они очень популярны (50%).

В результате исследования были выявлены наиболее распространённые виды экстремальных видов спорта по мнению опрошенных, а также психологические особенности спортсменов, которые ими занимаются и установлено положительное влияние экстремальных видов спорта на личность. А именно: человек становится сильнее морально и физически. У него появляется уверенность в себе, он становится более стрессоустойчивым.

В заключение можно сказать, что организация экстремально-спортивной деятельности в современном обществе должна основываться на разумном, гуманистически направленном, едином педагогическом управлении этой деятельностью. (Немаловажен и такой аспект проблемы формирования гармоничного человека, как влияние разных видов спорта на этот процесс.)

Экстремальные виды спорта могут и должны стать частью системы гармонично развитой личности. Для этого сегодня есть все условия, но здесь, прежде всего, важна целостность воспитательного процесса, исключение однобокой направленности его только на телесное совершенствование. Для этого необходима соответствующая гуманная ориентация общества и собственно экстремального спорта как одного из его социальных институтов.

Список литературы

* + 1. Сарычев С.В. Социально-психологические исследования надежности малых групп в напряженных и экстремальных условиях. // Социальная психология и общество. – 2011.-.№2. – С. 5-14.
    2. Молодежь выбирает спорт! : рек. список литературы / МБУК «Централизов. библ. система № 2», Информ. – библиогр. сектор; сост.: Л. А. Степанченко. - Троицкий, 2014 – 24 с.
    3. Стиль жизни - движение! Молодежь выбирает экстрим / М. Сенников, А. Капинус. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 124 с.

THE ROLE OF EXTREME SPORTS IN HUMAN LIFE  
  
*E. Vaseneva, E. Komissarova  
Nizhny Novgorod State Linguistic University. N.А. Dobrolyubov*

Abstract. The work refers to the role of extreme sports in human life, impact on information of the personality, psychological features of athletes, which do them. Also, the results of the questioning of students are using survey.

*Keywords:* extreme, sport, impact, role, type, athlete, personality, psychological characteristics, traits, life

## ПРИМЕНЕНИЕ ПОДХОДА О ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРИ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ *Е.Н. Волкова Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации*

В статье представлены основные проблемы в области мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов и предложены направления деятельности преподавателей для их решения. Приведены общие принципы ряда методов адаптивной физической культуры, рассматривающих психологию и физическое здоровье человека во взаимосвязи.

Исследование основано на собственной практической деятельности в рамках проведения занятий физической культурой в ВУЗе и последующем анализе поведения студентов специальной медицинской группы (СМГ).

Целью работы является формирование основ применения компетенций преподавателями при мотивации студентов на основе использования подхода о взаимосвязи физического и психологического факторов.

*Ключевые слова*: адаптивная физическая культура; психология и физическое здоровье; студенты специальной медицинской группы; стратегические, тактические, психологические задачи физического воспитания.

Проблемы, с которыми преподаватели физической культуры сталкиваются при организации и проведении занятий физической культурой для студентов на современном этапе, обусловлены несколькими причинами: отсутствием у студентов мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, их недостаточной осведомленностью в данной сфере жизни, современной социально-культурной ситуацией в обществе.

Мотивация к посещению студентами дисциплин, связанных с наукой, понятна – это необходимость получить знания для последующего успешного трудоустройства, карьерного роста, высокого заработка. Мотивация же к занятиям физической культурой в целях, например, улучшения или поддержания собственного здоровья на этапе обучения в ВУЗе, у студентов как правило отсутствует. У молодых людей нет симптомов, признаков болезни, сами себе они кажутся вполне здоровыми. Обычно они пренебрегают сигналами, которые подает тело, и не осознают, что скованность и отсутствие движений порождают болезнь. Учитывая человеческую психологию люди обращаются к той или иной методике лишь после того, как заболеют.

У студентов СМГ такая позиция выражается в ещё большей степени и сохраняется на уровне установки «мне нельзя заниматься физической культурой (спортом) в принципе, потому что у меня есть некие ограничения по здоровью».

Многие авторы отмечают, что молодые люди обладают недостаточным запасом знаний о своем здоровье и о методах его сохранения. Кроме того, из-за отсутствия жизненного опыта они просто не могут представить последствия некоторых своих действий или, в данном случае, бездействия.

Задача преподавателя при работе со студентами заключается не только в том, чтобы как можно в более доступной форме рассказать о здоровьесберегающих методиках и практиках, и пользе, которую они несут, но, в первую очередь, вызвать у студентов интерес к регулярным занятиям физической культурой и понимание, что ответственность за свое нынешнее и будущее физическое состояние лежит исключительно на них самих.

В большей степени сказанное относится к занятиям физической культурой именно в учебных заведениях, в частности высших. Следует отметить, что вне институтских стен студенты вполне могут заниматься различными видами физической активности (бассейн, тренажерный зал, аэробика и пр.). Занятия же физической культурой в ВУЗе не вызывает у многих студентов ни интереса, ни потребности. Студенты пренебрегают этими занятиями, отказываются от них в пользу других дисциплин, не связанных с двигательной активностью.

В связи с изложенным, краеугольным камнем стоит вопрос не столько пропаганды занятий физической культурой как таковой, но популяризация и посещение занятий студентами именно в высших учебных заведениях, для чего преподавателям необходимо разрабатывать не только верные стратегические и тактические цели, но и уметь выстраивать и реализовать психологические задачи физического воспитания студентов, позволяющие сформировать правильные (а, скорее, скорректировать уже сформированные неправильные) физическое поведение и привычки на этапе студенчества.

При этом следует учитывать, что к началу обучения в ВУЗе у молодых людей (родителями, школой) уже сформировано физическое поведение (правильное или неправильное).

Как правило, категория студентов с неправильным физическим поведением и привычками в большинстве своем – студенты СМГ.

Важно помнить, что те или иные проблемы с физическим здоровьем непосредственно коррелируют с психологическими проблемами. Так, физическое поведение и физические привычки затрагивают не только область физического самочувствия, но и психологическую сферу жизни человека и наоборот.

Научное направление, сферой исследования которого являются психологические, социальные и культурные условия и причины возникновения телесных заболеваний, получило название «психосоматика» и является невероятно популярным в настоящее время.

Вместе с тем, ряд методов и методик, применяемых в адаптивной физической культуре, рассматривает психологию и физическое здоровье человека во взаимосвязи. К ним, в частности, относятся:

* Метод Александера;
* Метод Фельденкрайза;
* Методика Бейтса.

Так, предложенные в данных методиках упражнения, наряду с изменением неправильных физических привычек и поведения, предполагают коррекцию и психологических установок. В названных подходах подчёркивается единство тела и психики.

Следует отметить, что в современном мире достаточно остро стоит проблема гармонизации физического и психического здоровья человека. В особенности это касается высшего образования, характеризующегося высоким темпом и интенсивностью образовательного процесса. В период обучения в ВУЗе повышается риск для психосоматического здоровья студентов, возникает проблема баланса умственных и физических нагрузок, поскольку последних становится значительно меньше.

Учитывая то, что современное высшее образование характеризуется большой умственной нагрузкой на студентов в условиях нехватки двигательной активности и недостатка информированности о здоровье в целом, возникает необходимость включения в учебный процесс также проведения индивидуальных бесед (по крайней мере в СМГ).

Как показывает практика, студенты интересуются многими вещами, но только не своим здоровьем. Выяснилось, что многие студенты СМГ даже не знают названия болезней, которые у них присутствуют.

Индивидуальный подход в значительной степени способствует побуждению студентов СМГ к занятиям физической культурой и позволяет добиваться возникновения и существенного усиления их мотивации, приводящего в дальнейшем к устойчивому положительному результату.

APPLICATION OF THE APPROACH OF THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL FACTORS AND PHYSICAL HEALTH IN MOTIVATION OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS  
  
*E. Volkova  
Nizhny Novgorod Institute of management - branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration*

Abstract. The article presents the main problems in motivation of sports and recreational activities of students and suggests the directions of activity for teachers to solve them; presents the general principles of several methods of adaptive physical training, considering the psychology and physical health in reference to each other.

The study is based on practical activities as part of physical education classes at the university and subsequent behavioral analysis of students of a special medical group.

The aim is to lay the groundwork for teachers to use competencies in motivating students using the approach of the relationship of physical and psychological factors.

*Keywords:* adaptive physical education; psychology and physical health; students of special medical group; strategic, tactical, psychological tasks of physical education.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ *А.С. Елина Кемеровский Государственный Университет*

Из-за тесной связи между деятельностью ЦНС и работой опорно-двигательного аппарата человека, важное значение в течении психических процессов имеет физическая активность. Регулярное выполнение физических упражнений стимулирует интеллектуальную деятельность, повышая продуктивность умственного труда.

*Ключевые слова:* Спорт, психика, психические процессы, физические упражнения, психическая устойчивость, физическая активность.

Актуальность темы: влияние физических упражнений на психику, является реже обсуждаемым вопросом, но исследования устанавливают связь между регулярными физическими нагрузками и психическим здоровьем.

Цель статьи: рассмотрение влияния физических нагрузок на состояние ЦНС подростков, подтверждение его непрерывности и многообразия.

Используемые методы: изучение статистических данных, примеров и статей ученых и специалистов, и метод анализа собранных данных и их сопоставления.

Физическая активность имеет важное значение в течении психических процессов, из-за тесной связи между деятельностью ЦНС и работой опорно-двигательного аппарата человека. Специфические нервные окончания в момент мышечных сокращений посылают в мозг стимулирующие импульсы. От активности мышц напрямую зависят многие функции ЦНС. Систематическое выполнение физических упражнений стимулирует интеллектуальную деятельность, повышая продуктивность умственного труда.

Влиянии определенного вида спорта на психику подростка: Футбол развивает уверенность в себе, социальную активность [1]; Бег и плавание влияют на силу духа и умение справляться с испытаниями; Каратэ - закаляет дух, развивает уверенность, прямолинейность, выносливость, честность [2, с.156]; Пауэрлифтинг закаляет волю, помогает достигать поставленных целей; ММА и бои без правил - гордость и нездоровый эгоизм, и несдержанный и агрессивный нрав [3]; Шахматы развивают интеллектуальные способности, шахматисты более спокойные, выдержанные и психически уравновешенные [4, с.464]; Акробатика воспитывает активность и жизнерадостность; Профессиональные танцы позволяют обрести душевный покой и расслабиться; Капоэйра развивает устойчивое отношение к конкуренции, воспитывать уважение, осознанность и внимательность; Волейбол делает смелым, упертым, настойчивым, дисциплинированным, ответственным.

Исследование доктора педагогических наук, профессора В.А. Кабачкова показало, что занятия спортом оказали положительное влияние на состояние подростков независимо от его вида. В завершении занятий появилась тенденция к улучшению изучаемых показателей. Психическая устойчивость была выше при игровой и силовой деятельности, т.к. позволяло эффективно воздействовать на психическое состояние и привести в норму уровень тревожности и агрессивности, повысить самооценку личности в среднем у 74,3%. Но в группе, занимающихся боксом при снижении уровня тревожности и повышении самооценки, было отмечено повышение уровня агрессивности.

Эмпирическим исследованием было установлено, что студенты спортивного университета, занимающиеся спортом ежедневно, имели отличия показателей психологической сферы в отличие от студентов экономического университета. Показатели активности, бодрости, раскованности, спокойствия и устойчивости у спортсменов были выражены значительно лучше, чем у экономистов.

Непрерывные занятия спортом в большинстве своем положительно влияют на становление психической устойчивости подростков. Помогая адаптироваться в будущем, приобрести необходимые знания и качества, и оказывают положительное влияние на здоровье.

Список литературы

* + 1. Лисяк В. Анализ психологического состояния студентов, имеющих различные двигательные режимы // Слобажанский научно-спортивный вестник - 2012 – №2 [электронный ресурс]– с. 165-169. (дата обращения: 10.12.2017)
    2. Николаев П.П. Психологические аспекты спортивной подготовки/П.П. Николаев, И.В. Николаева//Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 25-26окт. 2012г.) -Самара, 2012. -С. 156-157.
    3. Николаев П.П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге/П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов//Известия института систем управления СГЭУ.
    4. Грачев О. К. Физическая культура // Под ред. Харламова Е. В. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005 – с. 464.

INFLUENCE OF DIFFERENT SPORTS ON THE MENTAL STABILITY OF TEENAGERS  
  
*A. Elina  
Kemerovo state University*

Abstract. Because of the close relationship between the activity of the Central nervous system and the work of the musculoskeletal system of man, important in the course of mental processes is physical activity. Regular exercise stimulates intellectual activity, increasing the productivity of mental work.

*Keywords:* Sport, mentality, mental processes, physical exercises, mental stability, physical activity.

## ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ДЕБЮТАНТОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА В СОЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ А. ЩЮЦА *А.В. Ермилова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье осуществляется социологическая интерпретация адаптационных проблем дебютантов в игровых видах спорта через призму концепции идеализации мира повседневности А. Щюца.

*Ключевые слова:* адаптация, спортсмены, функционирование, конструктивные ожидания.

Социологическое мышление имеет особую значимость, т.к. именно оно является социальным ресурсом, позволяющим проследить специфику функционирования любых социальных систем. Особую значимость оно приобретает в процессе формирования, функционирования и развития социальной системы, в частности в ходе создания такой социальной общности, как студенческая спортивная команда.

Функциональной спецификой студенческой команды является высокий уровень мобильности ее членов. Для такого спортивного коллектива характерен процесс структурных изменений в связи с постоянным обновлением команды, что в первую очередь связано с уходом игроков из формальной группы после окончания учебы в высшем учебном заведении; во-вторых, с появлением новых спортсменов в команде в связи с их поступлением в ВУЗ. В связи с этим исследовательский интерес направлен на выявление проблем адаптации вновь пришедших игроков в студенческую сборную. По мнению автора, именно социологические теории могут лучше осознать адаптационные проблемы спортсменов разного уровня, одной из которых является феноменологическая социология А. Щюца, а именно разработанная им концепция идеализации мира повседневности. [1, с. 91] В соответствии с этой концепцией любой человек, в том числе и индивидуум, занимающейся спортивной деятельностью, как правило, осуществляет свое функционирование в обществе, в трудовом коллективе в соответствии с двумя типами конструктивных ожиданий: «И-так-далее», «Я-могу-это-снова». Такие типы конструктивных ожиданий характерны для спортсменов с различным игровым стажем, как для тех, кто является дебютантами, так и для игроков, представляющих основной состав команды.

Однако, особое значение мы предаем именно новым членам команды, т.к. именно от их успешной адаптации в новом для них коллективе зависит выживание самой социальной системы, что было проанализировано в ходе включенного наблюдения за женской сборной ННГУ им. Н.И. Лобачевского по волейболу. В первую очередь необходимо остановится на таком конструктивном ожидании, как «И-так-далее», когда мы приобретенный запас знаний, умений и навыков в прошлом используем всю свою жизнь. В связи с этим конструктивным ожиданием могут возникнуть адаптационные проблемы именно у новых членов команды, т.к. их умения и навыки могут быть не в полной мере востребованы в новых социально-трудовых отношениях. Трудовые отношения, а именно отношения в спортивном коллективе могут восприниматься спортсменами как непрерывная социальная ситуация, развивающаяся типичным образом, что может не соответствовать новой социальной реальности.

Еще одним барьером адаптации новых игроков является их желание действовать в типичной ситуации по типу одного из прошлых успешных способов действия, что соответствует другому типу конструктивного ожидания «Я-могу-это-снова». Эффективные способы действия в прошлом могут быть не актуальны в изменившейся социальной системе. Успешность адаптации дебютантов в игровых видах спорта зависит от умения выполнять различные функции в коллективе, наличия у него профессиональных качеств, которые позволят ему успешно совершать различные социальные действия, порой не соответствующие его прежнему статусу в бывшей команде. Новые члены команды рассчитывают, прежде всего, что их предшествующий опыт сохранит свою актуальность, что новая структура спортивного коллектива интегрирует «новичка» в том же статусе, который он имел до прибытия в новый для него коллектив. Естественно, мы не можем исключить такой вариант развертывания событий. Однако, дебютанты должны быть готовы рекрутироваться в иные амплуа для обеспечения функционирования спортивной команды, что может говорить об высоком уровне их профессионализма.

Итак, т.к. любой вид трудовой деятельности имеет тенденцию хабитуализироваться, т.е. дебютант, имеющий продолжительный игровой стаж до вливания в сборную команду ННГУ им. Н.И. Лобачевского, привыкает совершать действия тем же самым образом и с теми же практическими усилиями, что и в прежней команде, могут возникнуть адаптационные проблемы, не позволяющие быстро включиться в спортивную жизнь факультета физической культуры. В силу высокого уровня текучести кадров/спортсменов в студенческой сборной вновь пришедшие игроки должны быть функционально не ограничены, уметь играть разнообразные роли в команде, что обеспечит выживаемость данной социальной системе.

Список литературы

1. Хайнц А. Интеракция, идентичность, презентация. Введение в интерпретативную социологию / Пер. с нем. яз. Под общей редакцией Н.А. Головина и В.В. Козловского. Издательство «Алтея» (СПб.), 1999 – 272 с.

THE PROBLEM OF ADAPTATION OF DEBUTANTS IN GAME TYPES OF SPORT IN SOCIOLOGICAL INTERPRETATION OF A. SHCHYUTS  
  
*Ermilova A.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: the sociological interpretation of the adaptation problems of debutants in team sports through the prism of the concept of idealizing the world of everyday life of A. Schyuts is being carried out.

*Keywords:* adaptation, athletes, functioning, constructive expectations.

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ *А.О. Каширина Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского*

Организация медицинского обеспечения на соревнованиях; работа спортивного врача в учебном заведении, имеющая свои студенческие команды по разным видам спорта; пути модернизации спортивного воспитания студентов; физическое воспитание студентов, занимающихся спортом; функциональные пробы и наблюдения за здоровьем студентов в спорте; контроль тренировочного процесса спортивным врачом.

*Ключевые слова:* Спортивные мероприятия в ВУЗе; студенческий спорт; здоровье в занятие спортом студентов; спортивный врач в молодежных командах; соревнования; внедрение концепции модернизации спортивной медицины; здоровый студент – это спортивный студент.

Медицинское обеспечение тренировок и занятий, а также соревнований в учебных заведениях. Проблема обеспечения медицинскими службами и самими медиками, учебные заведения стоит очень остро и в принципе никогда не рассматривалась.

Одной из явных причин это кадровый вопрос. На данный момент в г.Н.Новгород работает один физкультурный диспансер, который обслуживает всех жителей города и области по приказу Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г №134н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий….»

Медицинское обеспечение осуществляется кадрами врачебно-физкультурной службы, и в помощь территориальные и ведомственные учреждений здравоохранения города (станции скорой помощи, приемные покои при больницах). Не всегда спортивный врач присутствует на тренировках и соревнованиях. Для контроля за здоровьем студентов, занимающихся спортом врач по спортивной медицине должен и обязан выполнять по приказу : «11. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной [приложением N 2](#Par235) к настоящему Порядку, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

* в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
* при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
* при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов…»

Соревновательный процесс - одно из ключевых критериев в подготовки спортсменов. Результативность соревнований, отражают эффективность учебно-тренировочного процесса они являются оценкой уровня готовности тренирующихся студентов. Участие в соревнованиях предъявляет здоровью спортсмена студента максимальные требования, поэтому охрана здоровья участников соревнований важна во всех начинаниях. От самого первого занятия физической культурой до самых высоких результатов. В массовых занятиях физкультурой и спортом соревнования, хотя их целью не является достижению максимальных спортивных результатов, все же предъявляют более высочайшие, чем на обычных тренировках и занятиях; требования к здоровью, тем более что в таких соревнованиях нередко учувствуют лица различного возраста и уровня подготовленности, для которых квалифицированный врачебный контроль и индивидуальный подход особенно важны.

Согласно приказу – «…Главный врач (ответственный медицинский работник) соревнований осуществляет следующие функции:

* осуществляет организацию оказания медицинской помощи при проведении спортивных соревнований;
* определяет количество медицинских работников соревнований, график его работы на спортивных объектах во время проведения тренировок и соревнований;
* согласует с главным судьей соревнований необходимое число, состав и план размещения медицинских работников, порядок его работы в соответствии с требованиями правил вида спорта или регламента проведения соревнований;
* совместно с главным судьей соревнований проводит инструктаж по оказанию медицинской помощи в случае наличия специфических для вида спорта условий;
* определяет перечень медицинских организаций, участвующих в оказании медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных соревнований;
* участвует в работе комиссии по допуску спортсменов и дает заключение по такому допуску на совещании представителей команд;
* осуществляет руководство деятельностью медицинских работников соревнований;
* осуществляет оценку санитарно-гигиенического состояния мест проведения соревнований и тренировок;
* осуществляет организацию работы медицинских помещений и их материально-техническое и лекарственное обеспечение;
* осуществляет организацию работ по сбору и вывозу медицинских отходов в соответствии с санитарными нормами и правилами;
* предоставляет информацию об организации оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий спортсменам, представителям сборных команд;
* рассматривает жалобы на оказание медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных соревнований;
* рекомендует главному судье соревнований в случае угрозы жизни и здоровью спортсменов, отменить или перенести соревнование;
* рекомендует главному судье соревнований или спортивному судье, уполномоченным главным судьей, отстранить по медицинским показаниям спортсмена от участия в соревновании;
* организует ведение учетной и отчетной документации, предоставление отчетов об оказании медицинской помощи при проведении спортивных соревнований, направляет их главному судье соревнований, во врачебно-физкультурный диспансер (центр лечебной физкультуры и спортивной медицины) субъекта Российской Федерации, в котором проводится спортивное соревнование или физкультурное мероприятие…»

При нарушении определенных правил соревнований, их проведения принятыми нормам (в частности, при выступлении заявленных лиц без медицинского допуска в соревнованиях, в состоянии болезни или недостаточно хорошей физической подготовки, при неблагоприятных санитарно-гигиенических и погодных условиях, плохом содержании состоянии мест и инвентаря, нарушениях возрастных нормативов, дисциплины и прочее) что угрожает здоровью участников-спортсменов, врач обязан немедленно поставить об этом в известность самих организаторов соревнований и принять необходимые меры, вплоть до снятия участников или отмены соревнования, что входит в его должностную инструкцию.

Нужно отметить, что за три дня до начала соревнований, организаторы подают оформленную заявку во врачебно-физкультурный диспансер или городские органы здравоохранения, или своему спортивному врачу в штате, которые ответственны за медицинское обслуживание данных соревнований. Начиная с соревнований районного масштаба, а так же на любых соревнованиях по видам спорта, сопряженных с вероятной возможностью травматизма (такие как велоспорт и мотоспорт, бокс, фехтование, горнолыжный спорт и прочие) либо с особенно большой нагрузкой на организм в целом (марафон и бег, спортивная хотьба, лыжные гонки и прочие) присутствие спортивного врача обязательно.

В остальных видах спорта на соревнованиях коллективов физкультуры можно ограничиться дежурством среднего медперсонала (фельдшер, медицинская сестра). Масштабные не однодневные и комплексные соревнования, с большим числом участников, обслуживает бригада врачей, возглавляемая главным врачом соревнований. Главный врач соревнований осуществляет свою деятельность в соответствии к приказу Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н.приложение 13;

«…Главный врач (ответственный медицинский работник) соревнований осуществляет следующие функции:

* осуществляет организацию оказания медицинской помощи при проведении спортивных соревнований;
* определяет количество медицинских работников соревнований, график его работы на спортивных объектах во время проведения тренировок и соревнований;
* согласует с главным судьей соревнований необходимое число, состав и план размещения медицинских работников, порядок его работы в соответствии с требованиями правил вида спорта или регламента проведения соревнований;
* совместно с главным судьей соревнований проводит инструктаж по оказанию медицинской помощи в случае наличия специфических для вида спорта условий;
* определяет перечень медицинских организаций, участвующих в оказании медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных соревнований;
* участвует в работе комиссии по допуску спортсменов и дает заключение по такому допуску на совещании представителей команд;
* осуществляет руководство деятельностью медицинских работников соревнований;
* осуществляет оценку санитарно-гигиенического состояния мест проведения соревнований и тренировок;
* осуществляет организацию работы медицинских помещений и их материально-техническое и лекарственное обеспечение;
* осуществляет организацию работ по сбору и вывозу медицинских отходов в соответствии с санитарными нормами и правилами;
* предоставляет информацию об организации оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий спортсменам, представителям сборных команд;
* рассматривает жалобы на оказание медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных соревнований;
* рекомендует главному судье соревнований в случае угрозы жизни и здоровью спортсменов, отменить или перенести соревнование;
* рекомендует главному судье соревнований или спортивному судье, уполномоченным главным судьей, отстранить по медицинским показаниям спортсмена от участия в соревновании;
* организует ведение учетной и отчетной документации, предоставление отчетов об оказании медицинской помощи при проведении спортивных соревнований, направляет их главному судье соревнований, во врачебно-физкультурный диспансер (центр лечебной физкультуры и спортивной медицины) субъекта Российской Федерации, в котором проводится спортивное соревнование или физкультурное мероприятие…»

Главным врачом может быть назначен специалист по ЛФК и спортивной медицине, соответствующий требованиям к специалистам с высшим послевузовским медицинским или фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ РТ 07.07.2009 №415н, по специальности «Лечебная Физкультура и спортивная медицина» или «общественное здоровье и организация здравоохранения».

Таким образом учебному заведению необходим кабинет врачебного контроля для обеспечения безопасного тренировочного процесса и уверенных высоких результатов в спортивных достижениях, а также охране здоровья учащихся в данном заведении. Можно выделить цели данного штатного сотрудника. Главная цель Спортивного ВРАЧА это обеспечение условий для контроля и укрепления здоровья учащихся в данном заведении, занимающихся физической культурой и спортом, участвующих в соревнованиях и (или) выполняющих нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

* диагностика и профилактика заболеваний, связанных с занятием физической культурой и спортом;
* оздоровление и лечение;
* создание спортивного резерва среди молодежных команд;

Задачи:

* Организация развития спортивно-массовой деятельности юношеского спорта в специализированных для этого учреждениях.
* Продвижение здорового образа жизни среди молодежи и граждан.
* Привлечение местных жителей к решению проблем организации спортивного досуга.
* Активизация деятельности общеобразовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.
* Разработка новых концепций занятий по физической культуре с применением современных оздоровительных технологий, медицинских приемов, методов и средств физической культуры и спорта.
* Выявление и внедрение современных инновационных медицинских технологий в практику учебного процесса, связанного с физическим воспитанием студентов.
* Формирование предложений в Концепцию реформирования студенческого спорта.
* Содействие модернизации системы физического воспитания в ВУЗах.

Спортивный врач учебного заведения должен иметь соответствующий лицензионным требованиям кабинет, в котором не только будет проходить консультация и осмотр спортсменов, а так же хранение медицинского инвентаря для обеспечения соревнований и оказания первой помощи.

В индивидуальных программах здоровья и контроля учащихся и занимающихся спортом, отмечаются многофункциональные данные по состоянию здоровья студентов и оценочный показатель, и результат от тренировочного процесса.

Исход соревнований формирует оценочный показатель по правильности программы тренировок, для достоверного показателя состояния здоровья. Спортивный врач проводит внеочередное медицинское обследование, для дальнейших рекомендаций и корректировки тренировочных процессов.

Спортивный врач входит в обязательный мультипедагогический аспект по воспитанию спортсмена. Здоровье и его оценка, необходимая часть психо-физического воспитания студента спортсмена.

Список литературы

1. Граевская Н.Д.,Долматова Т.И. Спортивная медицина: учебное пособие. Курс лекций и практические занятия. – М.: Спорт,Человек, 2018. С.641-643.

MEDICAL SUPERVISION OF STUDENT SPORTS  
  
*Kashirina A.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. Organization of medical support at competitions; work of the sports doctor in educational institution having the student's teams on different sports; ways of modernization of sports education of students; physical education of students engaged in sports ; functional tests and supervision of health of students in sports; control of training process by the sports doctor.

*Keywords*: Sports events in high School; student sports; health in sports of students; sports doctor in youth teams; competitions; introduction of the concept of modernization of sports medicine; healthy student is a sports student.

## ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ПРИМЕРЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ *Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации*

Аннотация: в статье представлен опыт формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура» на примере практико-ориентированных заданий

*Ключевые слова:* компетенции, физическая культура, практико-ориентированные задания.

В современном обществе профессии умственного труда требуют высокой эмоциональной и физической нагрузки [2]. Поэтому овладение практикой здоровьсбережения является актуальным для каждого человека, а особенно для работников умственного труда, чья деятельность связана с опасностью профессионального «выгорания» (Г. Фрейденбергер, 1974 г.).

С целью формирования компетенций здоровьсбережения нами разработаны материалы текущего и промежуточного контроля по проблеме: «Социальные и медико-биологические характеристики физической культуры в системе НОТ [1]. Физическая культура в обеспечении профессиональной деятельности и регулировании работоспособности» в форме опросов, докладов, защиты презентаций, тестирования по разделам: «*Производственная физическая культура. Средства физической культуры в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры»* [5]*.*

В структуру заданий входит описание профессии, основных психофизических качеств, средств физической культуры для восполнения работоспособности и др. Особую ценность имеет познание тратности деятельности, осознание ведущих психофизических качеств для обеспечения высокой работоспособности; поиск средств физической культуры и разработка психофизических практик для обеспечения общего и профессионального здоровья, профилактики синдрома хронической усталости и как следствие «выгорания» [3;4]. Практико-ориентированные задания помогают овладеть способностью поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Лапчинская, Н. В. Интерактивные технологии обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева // Ученые записки. Т13. – Н. Новгород: НИУ РАНХиГС, 2015. – С.163-169.

2. Лапчинская, Н. В. Модернизация физического воспитания в вузе через федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования нового поколения / Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева // Вестник Нижегородского института управления. - 2016. - № 4 (41). – С. 25-27.

3. Лапчинская, Н. В. Физическая культура в вузе по интересам / Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: Материалы конференции. Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2016. – С.139-142.

4. Лапчинская, Н.В. Практика внедрения физкультурно-оздоровительных проектов в учебно-тренировочный процесс / Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сборник научных трудов. – Ульяновск: УЛГТУ, 2014. – С. 207-210.

5. Лапчинская, Н.В. Конструирование задач на развитие и оценку компетенций по дисциплине «Физическая культура» / Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы всероссийской научно-практической конференции – Томск: ТПУ, 2017. – С. 54-56

EXPERIENCE OF FORMATION OF COMPETENCES ON DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE» ON THE EXAMPLE OF PRACTICE-ORIENTED TASKS  
  
*N. Lapchinskaya, V. Kotylevа  
Nizhny Novgorod Institute of management - branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration*

Annotation: the article presents the experience of the formation of competencies in the discipline «Physical Education» on the example of practice-oriented tasks

*Keywords:* competence, physical education, practice-oriented tasks

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ЕЁ ДИНАМИКА НА ПРОТЯЖЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ *Н.В. Лапчинская Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, М.В. Смирнова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Данная статья посвящена изучению изменения мотивации и мотивационных факторов спортсменов на протяжении спортивной карьеры. В ходе работы удалось установить, что недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности в ходе спортивной деятельности. Проблема развития мотивации на протяжении спортивной карьеры представляет интерес не только для исследователей, интересующихся проблемой психологии спорта, но и для психологии развития и акмеологии. Цель исследования - выявление ведущих мотивов и факторов мотивации к занятиям спортом на различных этапах спортивной карьеры. В заключение предлагаются конкретные рекомендации тренерам, самим спортсменам по формированию долгосрочной мотивации спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* мотив, спортивная мотивация, мотивационные факторы, спортивная деятельность.

Высокие результаты в спорте тесно связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности [3]. Важность мотивов при занятиях спортом в том, что они выполняют функцию побуждения и направления деятельности, а также придают занятиям спортом личностный смысл. Тренерам и спортсменам нельзя недооценивать роль мотивационных факторов, и динамику изменения мотивов, потому что часто это приводит к тому, что человек неспособен в полной мере проявить себя и свои способности. Новизна работы заключается в том, что изучены особенности мотивации на различных этапах спортивной карьеры с учётом уровня спортивной подготовки.

Динамика конкретных мотивов на протяжении спортивной карьеры характеризуется неравномерностью, изменчивостью и гетерохронностью,причем на каждом этапе спортивной карьеры выделяется комплекс ведущих мотивов. По своему содержанию мотивы спортсменов динамичны и в процессе спортивного совершенствования изменяются под влиянием различных факторов, оценки собственных действий и поступков. Также, следует учитывать, что мотивы могут преобразовываться благодаря целенаправленной воспитательной работе тренеров [2]. Тренеру очень важно создать благоприятные условия для формирования и сохранения «правильной» мотивации спортсменов, не допускать демотивации.

Эффективную систему методов управления спортсменом тренер сможет разработать только в том случае, если ему удастся учесть мотивы, которые лежат в основе действий спортсмена, понять те обстоятельства, которые им движут и побуждают к деятельности. Зная, что движет спортсменом, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им.

Тренеру необходимо сформировать интерес к спорту, правильную спортивную мотивацию, нравственные и морально-психологические черты характера спортсмена, подвести детей к осознанному выбору вида спортивной деятельности в качестве спортивной специализации. Важно проведение комплексной работы по обучению, воспитанию и созданию атмосферы заинтересованности в занятиях спортом [1]. Положительное отношение и интерес к тренировкам сохранят контингент занимающихся и, в будущем, станут причинами достижения высоких спортивных результатов.

Исследование по изучению динамики мотивации проводилось на базах фитнес-клуба «Физкульт Деловая», училища олимпийского резерва № 1 г. Нижнего Новгорода (НОУОР №1), а также на постоянной тренировочной базе сборной России по синхронному плаванию. В исследовании приняли участие 40 спортсменок, занимающихся синхронным плаванием, в возрасте от 6 до 27 лет с различным уровнем подготовки. Нам было важно проследить как изменяется и формируется мотивация от начального этапа спортивной карьеры до этапа высшего спортивного мастерства. Мы провели сравнительный анализ и проследили динамику изменения мотивации спортивной деятельности у спортсменок на различных этапах спортивной карьеры. *В результате* нами были выявлены ведущие мотивы на каждом этапе спортивной карьеры спортсменок-синхронисток.

Таким образом, по итогам исследования можно сделать вывод, что основными мотивами занятия спортом на этапе начальной подготовки (1 этап) являются: потребность в движениях, отношение к тренеру, удовольствие от процесса занятиями спортом, социальные установки, стремление к здоровью и физическому развитию, общению со сверстниками. На этапе углубленной тренировки (2 этап) преобладают мотивы одобрения, развития характера и психических качеств, интерес к избранному виду спорта и мотив эстетического удовольствия. *Наиболее низкие показатели у мотивов материальное благополучие, спортивного познания, приобретение полезных для жизни умений и знаний.* На этапе спортивного совершенствования (3 этап) ведущих по выраженности мотивов стало больше. Это мотивы физического совершенствования, эстетического удовольствия, повышения престижа и желание славы, а также приобретение умений и навыков в процессе занятий спортом. В группах высшего спортивного мастерства (4 этап) мотивы распределяются следующим образом: самые значимые - повышение престижа и желание славы, коллективистская направленность, желание достичь физического совершенства, мотив материального благополучия, поддержание спортивного мастерства на высоком уровне; а менее выражены - потребность в одобрении, улучшение самочувствия и здоровья, мотив общения.

Полученные данные в своей целостности дают представления о причинах, которые побуждают спортсменок на протяжении долгих лет заниматься спортом*.* В структуре мотивации на протяжении спортивной карьеры, от этапа к этапу, происходят изменения в выраженности мотивов, меняется их сила и направленность. Также с помощью полученных результатов был разработан комплекс практических рекомендаций, направленных на формирование мотивов спортивной деятельности, а именно, на формирование тренером «правильной» мотивации у спортсменов.

Таблица-Программа последовательного, непрерывного формирования мотивации спортсменок, занимающихся синхронным плаванием

|  |  |
| --- | --- |
| 1 этап | В работе с тренирующимися: создание четкой системы мер поощрения и наказания; увеличение частоты участия в соревнованиях; развитие и укрепление традиций команды; личный пример наставника; повышение эмоциональности и содержательности тренировочных занятий; творческий подход; создание благоприятных отношений в группе; участие родителей в формировании спортивной мотивации детей. В работе с родителями: разъяснительные беседы о содержании и направленности тренировочного процесса, проведение родительских собраний; реклама личных достижений ребенка в клубе; организованное посещение спортсменами и родителями соревнований и других спортивных мероприятий; вручение благодарственных писем за успехи и достижения ребенка. |
| 2 этап | В работе с тренирующимися: обеспечить интерес к спорту за счет более глубокого проникновения в суть вида спорта, участия в соревнованиях; формирование у спортсменов адекватной самооценки; формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в команде; поощрение и развитие творческих способностей; обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях; творческое проведение занятий; организация совместной деятельности тренера со своим подопечным; участие спортсмена в обсуждении вопросов предстоящих тренировок; не акцентировать важность побед и подчеркивать важность достижения личных целей. |
| 3 этап | В работе с тренирующимися: обеспечение спортсменов знаниями и умениями, которые позволили бы им полностью использовать свой потенциал в данной деятельности; систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач; совместное планирование и построение тренировочного этапа; применение цифровых технологий в обучающем процессе; постановка перед спортсменом реально достижимых целей на ближайший период; обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях; создать атмосферу командного духа, формировать сплоченный коллектив. |
| 4 этап | В работе с тренирующимися: обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами; совместное планирование и построение тренировочного процесса; скоординировать спортивные цели и планы с их жизненными целями; помощь в постановке сложных, перспективных целей в спорте; ознакомление спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки; материальное стимулирование спортсменов за высокие результаты; развить и укрепить традиции команды. |

**Список литературы**

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации: Учеб.пособие / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин; Омск СибГАФК. –Омск: Изд-во «Монография», 2000.-179с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Изд-во «Питер», 2006.- 512 с.
3. Пилоян, Р.А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности [Текст] / Р.А. Пилоян; под ред. И.С. Волкова // Спортивная психология в трудах отечественных авторов. – СПб., Питер, 2002. – С. 210-219.

FORMATION OF MOTIVATION FOR SPORTS ACTIVITY IN THE LEARNED IN NON-SPECIALIZED EDUCATIONAL SCHOOLS  
  
*N. Lapchinskaya  
Nizhny Novgorod Institute of management - branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,  
M. Smirnova   
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: This article is devoted to the study of changes in the motivation and motivational factors of athletes throughout a sports career. In the course of the work, it was found that underestimating the role of motivational factors, taking into account the dynamics of change in motives by sports educators, coaches, athletes often leads to the fact that a person is unable to manifest his abilities during sports activities. The problem of developing motivation during a sports career is of interest not only for researchers interested in the problem of the psychology of sports, but also for developmental psychology and acmeology. The purpose of the study is to identify the leading motives and motivating factors for playing sports at various stages of a sports career. In conclusion, specific recommendations are offered to coaches, the athletes themselves, on the formation of long-term motivation for sports activities.

*Keywords:* motive, sports motivation, motivational factors, sports activity.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ *А.С. Михайлов, А.О. Семенова, О.И. Данченко ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России*

На сегодняшний день одна из актуальных проблем в современной России является процесс формирования здорового образа жизни будущего поколения. Все страны рассчитывают на будущее поколение, ожидают от них новых открытий, грандиозных взлётов и побед. Но для достижения таких целей нужно здоровое, работоспособное поколение, способствующее переносить физические и психо-эмоциональные нагрузки.

*Ключевые слова:* молодежь, мотивация, спорт, физическая культура.

На сегодняшний день государство должно бросать свое внимание в первую очередь на детей, подростков и молодежь. Это именно тот возраст когда человек делает выбор, а именно выдвигает приоритеты в занятии, на этом этапе важно дать подростку понять, что занятия физической культурой и спортом являются не только необходимой, но и очень интересной перспективой в саморазвитии. Важно так же не только объяснить, но и сделать занятия спортом и физической культурой доступным для всех слоев населения.

Проблема выделяется и актуальна сейчас так как, молодежь не проявляет достаточного интереса к физическому совершенствованию и соблюдению норм здорового образа жизни, а состояние уровня здорового образа сейчас активно продолжает ухудшаться не столько из-за экологии, сколько из-за распития спиртных напитков, курения сигарет [3]. В наиболее редких случаях употребления курительных смесей наркотического содержания, употребления «спаисов», что приводит не только к ухудшению физической подготовленности, но и болезням, в том числе онкологического характера. Как известно лучшие спортсмены, чемпионы начинали свой путь к славе еще с детства, именно поэтому молодежь является фундаментом спортивного достояния государства.

Но рассматривать физическую культуру как специализированные занятия определенным видом нельзя. Так как физическая культура является общественным явлением в области развития своего тела, духа, сил, выносливости. В связи с этим необходимо проводить организационные мероприятия по привлечению всей молодежи к физкультурно-оздоровительным программам. Поэтому важно увеличить массовость спортивных мероприятий по всей стране. Для этого необходимо привитие интереса к физической культуре и спорту в семье, школе, институте. Во дворах все больше и больше спортивных площадок, к которым проявляется на данный момент небольшой интерес [1]. Рассматривая спортивные объекты масштабнее спортивной площадки, а это в основном стадионы, можно заметить малую посещаемость. Так же на трибунах стадиона сейчас можно заметить группы людей, занимающихся не просмотром спортивного мероприятия, а распивающим алкогольные напитки. Все это ведет к незаинтересованности молодежи к спорту и физическому развитию, а впоследствии к демографическому кризису.

С проблемой привлечения молодого поколения к спорту необходимы активные действия в частности со стороны государства. В первую очередь это воздействие через СМИ, создание рекламных роликов, пропагандирующих спорт на пример реклама «Nike, Adidas», использование интернет ресурсов.

Интернет ресурсы сейчас активно используются молодежью, а значит это способ воздействия, является наиболее актуальным. Также развитию спорта мешают компьютерные игры, сейчас находящиеся в свободном доступе, в отличие от некоторых спортивных секций. А значит, детям приходится сужать выбор спортивной секции [1].

Развитие пропаганды требует больших финансовых вложений, это является основной причиной развития пропагандистской деятельности спорта. Поэтому реклама физической культуры не занимает большого эфирного времени, а если и занимает, то это рекламирование спортивных товаров. Можно отметить снижение количества спортивных каналов опять же из-за экономической невыгодности.

С целью недостаточности вовлечения в спортивную деятельность молодежи было проведено научное исследование. Которое выявило, что в настоящее время тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации обусловлена социальными причинами, в числе которых - недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения. В опросе приняли участие курсанты 1-2 курса ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России. Им были заданы вопросы такого плана:

1. «Как вы считаете, нужна ли пропаганда здорового образа, физической культуры и занятий спортом среди молодежи?»

2. «Есть ли у вас вредные привычки? ».

3. «Хотели бы вы принимать участие в спортивно - оздоровительных мероприятиях, соревнованиях, праздниках и т.п.? »

4. «Занимаетесь ли вы спортом?»

Результаты оказались следующими:

На первый вопрос «да» - (75%), «нет» - (25%)

На второй вопрос «да» - (65%), «нет» - (35%)

На третий вопрос «да» - (70%), «нет» - (30%)

На четвертый вопрос «да» - (25%), «нет» - (75%).

По данному опросу можно сделать следующий вывод, что в настоящее время тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации обусловлена социальными причинами, в числе которых - недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения.

Проблемы привлечения к физической культуре молодежи решаемы. Но для этого нужно приложить немалые усилия: проводить агитацию различных видов спорта, привлекать молодежь с помощью некоторых поощрений во время занятий, пропагандировать здоровый образ жизни в СМИ. Все проблемы государство решить не сможет, поэтому нужна помощь со стороны родителей, ведь спорт прививается с детства. Каждый родитель, а так же, учителя, преподаватели в школах, ВУЗах должны объяснять, как важно сохранять здоровье и находиться в тонусе. Вследствие чего у молодежи сформируется положительное мнение о спорте и физической культуре.

Список литературы

* + 1. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России: правовые основы организации и деятельности. – М.: «Саратовский университет», 2008.: 168 с.
    2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: «ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА», 2014.: 208 с.
    3. Лазарев И.В. Физическая культура в юридическом вузе. – М.: «РАП», 2013.: 240 с.

SOME ASPECTS INFLUENCING THE EMPLOYMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF MODERN YOUTH  
  
*A. Mikhailov, A. Semenova, O. Danchenko  
Perm Institute of the Federal penitentiary service of Russia*

Annotation. Today, one of the problems is a healthy way of life of future generations. All countries rely on future generations, expect them to new discoveries. But to achieve these goals need a healthy, workable generation that will live by the rules of society and their individuality.

*Keywords:* young people, motivation, sports, physical culture.

## МОТИВАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ «КОРРЕКЦИЯ ТЕЛА И ДУХА» *Михайлова С.В. Арзамасский филиал Национального исследовательского Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского, г.Арзамас*

В статье представлены результаты реализации программы для снижения веса и оздоровления организма среди студенток 18-20 лет. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного применения обучающих здоровому стилю жизни занятий, сбалансированного питания, адекватного пищевого поведения и аэробных физических нагрузок.

*Ключевые слова:* студентки, здоровый стиль жизни, состав тела, рациональное питание, психоэмоциональное состояние, физические нагрузки

Одним из приоритетных направлений политики нашего государства и современного образования является укрепление здоровья нации и подрастающего поколения. Здоровье студентов является индикатором условий обучения и образа жизни. Многие исследователи отмечают низкую культуру питания студенческой молодежи, характеризующуюся пренебрежением к режиму питания; избыточным потреблением лакомств и напитков, содержащих сахар; неумеренным потреблением напитков, обладающих наркотическими свойствами: кофе, алкоголь; неумеренным и некомпетентным ограничением в питании в угоду молодежной моде под девизом «Похудеть» и др. [1].

Несмотря на наличие отрицательных характеристик образа жизни студенческой молодежи, современных студентов теперь больше заботят вопросы рационального питания: биологическая ценность продуктов, режим питания, сочетание питания с движением, влияние питания на внешность и здоровье. По избыточному весу тела можно судить о культуре питания, поэтому проблема лишнего веса, как внешнего показателя здоровья, находится в центре внимания исследователей [2].

Избыточный вес создает предпосылки к возникновению многих нарушений в здоровье. Единственным способом, позволяющим уменьшить содержание жира в организме, является сдвиг энергетического баланса в сторону увеличения организмом расхода энергии по отношению к ее притоку. В основе методик успешной борьбы с лишним весом лежат три основополагающих подхода: сбалансированное питание, аэробные физические нагрузки и адекватное поведение. Для большей эффективности все эти три стратегии должны включаться в любую программу борьбы с лишним весом и становиться частью образа жизни [3]. С целью коррекции тела, содействия всестороннему развитию личности, приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и фитнесом, для студенток вуза была разработана и реализована оздоровительная программа «Коррекция тела и духа».

Задачи программы:

1. Коррекция состава тела в соответствии с возрастно-половыми нормами и желаемыми показателями.

2. Обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

3. Обучение соблюдению правил рационального питания.

4. Обучение правилам здорового стиля жизни, психогигиене, моды фитнес-ухоженности внешности

5. Укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, приобщение к здоровому стилю жизни.

Целью исследования является оценка эффективности реализации программы «Коррекция тела и духа».

**Материалы и методы.** Исследование проведено в целях обеспечения устойчивого развития системы образования и охраны здоровья учащейся молодежи в рамках сотрудничества «ВУЗ – ЦГБ г.Арзамас» (Приказ АФ57-ОД от 30.08.2018 г.) и разработки научных и педагогических инноваций в сфере здоровьесберегающих технологий по возрастной физиологии, гигиене, физической культуре, воспитанию культуры здоровья и их внедрению в практику (договор № 3то/2016 от 27.01.2016 г.)**,** а также темы инициативной НИР «Исследование влияния двигательной активности на физиологические закономерности формирования физического здоровья студентов», реализуемой совместно с Институтом биологии и биомедицины ННГУ.

В исследовании участвовало 22 девушки 18-20 лет, которые были разделены на 2 группы: 1 группа (основная) – 11 студенток, занимающихся в основной и подготовительной физкультурных группах, и выполняющих в ходе исследования оздоровительные тренировки; 2 группа – 11 студенток, занимающихся в специальной медицинской группе (СМГ) и выполняющих в ходе исследования комплексы упражнений ЛФК в соответствии с имеющимся диагнозом.

Комплексное обследование участников программы «Коррекция тела и духа» проводилось в три этапа: перед началом реализации программы, через 1 месяц и после ее завершения (т.е. через 2 месяца). Оно включало:

- анкетирование [3,4];

- **антропометрию** (измерение длины и массы тела, артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких, мышечной силы правой руки) [4];

- **биоимпедансметрию** (определение содержания жировой, безжировой и активной клеточной массы тела, воды, основного обмена) с применением биоимпедансного анализатора «Диамант») [4];

ИМТ (индекс массы тела) рассчитали по формуле ИМТ=МТ/ДТ2 и распределили в соответствии с нормативами на 6 групп, показывающими степень ожирения [3];

Количественная оценка уровня физического здоровья была рассчитана по шкале Г.Л.Апанасенко (1992), выделяющей пять уровней здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий [4].

Результаты исследования:

Реализация программы включала этапы:

1. Комплексное обследование, включающее анкетирование, измерение морфофункциональных показателей, функциональное тестирование.

2. Оздоровительные тренировки и выполнение комплексов ЛФК.

3. Занятия по организации рационального питания, ознакомление с методиками психорегуляции, изучение правил здорового стиля жизни и основ гигиены.

Используя данные измерений, провели сравнительный анализ показателей полученных перед началом реализации программы, через 1 месяц занятий и после завершения программы. Так как одной из основных задач программы являлось снижение массы тела, то в начале занятий большинство девушек имели лишний вес (табл.1).

Таблица 1

Распределение студентов по значениям ИМТ в ходе реализации программы, %

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Значения  ИМТ | Основная группа | | | СМГ | | |
| Начало  программы | Через  1 месяц | Через  2 месяца | Начало  программы | Через  1 месяц | Через  2 месяца |
| Норма | 9,1 | 45,5 | 81,8 | - | 27,3 | 36,4 |
| предожирение | 72,7 | 54,5 | 18,2 | 54,5 | 45,5 | 54,5 |
| Ожирение 1 ст | 18,2 | - | - | 27,3 | 18,2 | 9,1 |
| Ожирение 2 ст | - | - | - | 9,1 | 9,1 | - |
| Ожирение 3 ст | - | - | - | 9,1 | 9,1 | - |

Анализ калорийности питания с применением анкеты «Вопросник анализа частоты питания» не выявил на начальном этапе студенток с низкокалорийной диетой (63,6% - норма; 36,4% - выше нормы), но через 1 месяц занятий в основной группе у 27,3% девушек отмечено снижение калорий суточного рациона ниже нормы. Среди девушек СМГ на начало программы было определено 45,5% с калорийности выше нормы, к завершению исследования таких уже не было, но также были выявлены студентки с калорийностью рациона ниже нормы (9,1%). Снижение калорийности произошло за счет уменьшения потребления углеводов (пирожков, печенья, конфет, шоколада и т.п.). Вследствие занятий о правильном питании большинство студенток скорректировали свой рацион питания в соответствии с нормативными показателями и правилами здорового питания.

Реализация программы оказала позитивное влияние на психологическое состояние занимающихся девушек. В результате занятий с целью похудения с использованием теста САН не выявлено девушек с плохим настроением, снизилась доля с изменчивым настроением (в основной группе на 9,1%; в группе СМГ на 18,2%) и соответственно увеличилось количество девушек с позитивным жизненным настроем (в основной группе на 18,2%; в СМГ на 27,3%)

Оценка физического здоровья студенток по методу Г.Л.Апанасенко в ходе реализации программы выявила, что девушки, активно занимающиеся физическими упражнениями и фитнесом через 2 месяца достигли заметных положительных сдвигов, в отличие от девушек из СМГ (табл.2).

Таблица 2

Распределение студенток по уровню физического здоровья

(по Г.Л.Апанасенко), %

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  физического  здоровья | Основная группа | | | СМГ | | |
| Начало  программы | Через  1 месяц | Через  2 месяца | Начало  программы | Через  1 месяц | Через  2 месяца |
| низкий | 9,1 | - | - | 18,2 | 9,1 | 9,1 |
| ниже среднего | 9,1 | - | - | 27,3 | 27,3 | 9,1 |
| средний | 54,5 | 54,5 | 45,5 | 54,5 | 54,5 | 72,7 |
| выше среднего | 18,2 | 27,3 | 36,4 | - | 9,1 | 9,1 |
| высокий | 9,1 | 18,2 | 18,2 | - | - | - |

Используя данные анкет «Вопросник частоты питания» [3] и показатели биоимпедансметрии провели сравнительный анализ средних значений калорийности суточного рациона, процентного содержания жировой и активной клеточной массы среди студенток до начала занятий по программе и через 2 месяца. На фоне снижения МТ, суточной калорийности питания отмечено более выраженное снижение ЖМТ% и соответственно повышение АКМ% в группе девушек активно занимающихся физическими упражнениями и фитнесом (табл.3).

Таблица 3

Показатели компонентного состава тела и калорийности питания девушек основной группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | норма | Начало  программы | Через  1 месяц | Через  2 месяца |
| ККАЛ | 2303,6 ±836,53 | 2582,3±902,08 | 2244,9±909,11 | 2288,6±971,26 |
| ЖМТ,% | 28,8±4,38 | 32,6± 8,51 | 30,3± 7,99 | 29,2±8,41 |
| АКМ,% | 44,3±2,91 | 40,5± 9,02 | 42,5± 9,38 | 42,9±9,50 |
| ОВ,% | 51,8±2,99 | 48,0± 8,91 | 49,7± 10,32 | 50,5±9,68 |

Примечание: ККАЛ – калорийность суточного рациона, ЖМТ – жировая масса тела, АКМ – активная клеточная масса, ОВ – общая вода

Среди девушек СМГ выявлены также положительные изменения биоимпедансных показателей и калорийности питания за период прохождения оздоровительной программы, но менее выраженный, чем среди девушек из основной группы (табл.4). Это подтверждает значимость комплексного подхода к реализации поставленной задачи.

Таблица 4

Показатели компонентного состава тела и калорийности питания девушек СМГ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| показатели | норма | Начало  программы | Через  1 месяц | Через  2 месяца |
| ККАЛ | 2303,6 ±836,53 | 2633,2±891,04 | 2362,4±912,08 | 2370,2±935,30 |
| ЖМТ,% | 28,8±4,38 | 36,4± 9,35 | 36,0± 9,33 | 35,2±9,88 |
| АКМ,% | 44,3±2,91 | 38,7± 10,44 | 39,9± 10,97 | 40,2±10,52 |
| ОВ,% | 51,8±2,99 | 44,4± 11,89 | 46,2± 10,48 | 47,0±10,75 |

**Заключение.** Занятия о правилах здорового стиля жизни, рационального питания и пищевого поведения, методах психорегуляции и гигиенических процедурах, включенных в концепцию фитнес-моды, а также оздоровительные тренировки и ЛФК положительно отразились на морфофункциональных и биоимпедансных показателях девушек. Занятия физическими упражнениями повысили уровень физического здоровья девушек из основной группы, активно занимающихся физической культурой и фитнесом. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности комплексного применения теоретических занятий, методики сбалансированного питания и адекватного пищевого поведения на фоне аэробных физических нагрузок.

Реализация данной программы позволила не только скорректировать состав тела, приобщить занимающихся к здоровому стилю жизни, но и укрепить физически, сформировать мотивации для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

* + 1. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт. М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2012. 336 с.
    2. Раевский Р.Т.,Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О.: Наука и техника, 2008. 556 с.
    3. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (Основы нутрициологии). М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 576 с.
    4. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие. Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 174 с.

MOTIVATION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES OF STUDENTS THROUGH IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM “CORRECTION OF THE BODY AND SPIRIT”  
  
*S. Mikhaylova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas branch*

Аnnotation. The article presents the results of the implementation of the program to reduce weight and improve the body among female students of 18-20 years. The results obtained testify to the effectiveness of the integrated use of healthy lifestyle trainings, a balanced diet, adequate eating behavior and aerobic exercise.

*Keywords:* students, healthy lifestyle, body composition, rational nutrition, psycho-emotional state, physical activity

## ОТНОШЕНИЕ УЧАСТНИКОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ *А.Н. Овчинников, П.Ю. Шкапов, Е.А. Костригина Нижегородская академия МВД России*

В работе исследовано отношение участников учебно-тренировочного процесса к проблеме использования допинга в процессе спортивной подготовки. Показано, что у курсантов НА МВД России более негативное отношение к применению допинга в практике спортивной подготовки в сравнении с мнением спортсменов и представителей спортивных школ России и Канады.

*Ключевые слова:* допинг, участники учебно-тренировочного процесса, спортивная подготовка.

Одна из наиболее острых проблем, существующих в настоящее время в современном спортивном обществе – употребление допинга [3]. Она является чрезвычайно сложной и многогранной, поскольку включает в себя тесно между собой взаимосвязанные медицинские, юридические, политические, нравственные, социальные и педагогические аспекты [4].

Проанализировать масштабы использования допинга в современном спорте достаточно сложно. Многие политические и юридические ужесточения в определенной мере ограничивают возможность применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений, однако кардинальным образом проблему использования допинга в практике спортивной подготовки они не решают [4].

Сложившаяся ситуация во многом объясняется тем, что такие явления антидопинговой направленности, как: введение процедуры допинг-контроля, совершенствование системы обнаружения применения запрещенных веществ в биологических средах организма, обновление запрещенного списка, публикуемого ежегодно Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА), – направлены на предупреждение лишь следствия, а не причины проблемы [1, 4].

Вопросы использования эргогенных средств фармакологического, гормонального и физиологического характера рассматриваются в настоящее время исключительно сквозь призму положений Антидопингового кодекса, а не с позиций научной обоснованности и прав спортсменов. Нельзя также не отметить, что антидопинговая деятельность Международного олимпийского комитета и ВАДА привела к прекращению многих исследований, направленных на выявление эффективности применения лекарственных веществ в системе подготовки спортсменов [5].

Во многих работах представителей разных направлений научной деятельности предлагаются различные рекомендации по совершенствованию методологии и организационно-управленческих основ антидопинговой деятельности [5, 8]. При этом серьезное внимание уделяется морально-нравственной, психологической, профилактической и образовательной сторонам проблемы, формированию соответствующих этических взглядов у спортсменов, тренеров, врачей и других специалистов [5, 7, 9].

Отношение участников образовательного процесса учреждений спортивной направленности к проблеме использования допинга в процессе спортивной подготовки, выявленное Бадраком К.А. в рамках проведенного в 2009 году социологического опроса, доказывает наличие размытости представлений о высших ценностях и идеалах в современном спорте. В анкетировании приняли участие 517 респондентов из 10 спортивных школ, 4 спортивных секций и 1 училища олимпийского резерва Санкт-Петербурга, из них 457 спортсменов и 60 тренеров. Спортивная специализация анкетируемых: силовые виды спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг), легкая атлетика, единоборства (дзюдо, айкидо, борьба), футбол, плавание [2].

Автором исследования показано, что 16,2% спортсменов среднего школьного возраста (11-15 лет), 49,1% представителей старшего школьного возраста (16-18 лет) и 70% тренеров считают, что без использования допинга невозможно добиться высоких спортивных результатов. В свою очередь, уже 26,2% спортсменов среднего, 50,4% спортсменов старшего школьного возраста и 50% тренеров считают вполне приемлемым использование запрещенных средств для улучшения спортивного результата. В качестве мер борьбы с допингом, которые необходимо предпринимать в настоящее время, 20% молодых спортсменов и 25% тренерского состава рекомендовали его легализацию. В ходе анкетирования от 25% до 66% спортсменов (в зависимости от спортивной специализации) старшего школьного возраста ответили, что у них есть друзья, употребляющие запрещенные препараты для ускоренного достижения более высоких спортивных результатов. Наибольший процент (66%) положительных ответов продемонстрировали представители тяжелой атлетики. Итоги анкетирования спортсменов старшего школьного возраста (16-18 лет) квалификации мастера спорта демонстрируют следующие результаты: 68,4% респондентов считают невозможным добиться высоких спортивных результатов без применения допинга, а 43,2% посчитали использование допинга вполне приемлемым для достижения спортивных результатов. За легализацию высказались 20% респондентов [2].

По результатам проведения опроса можно сделать вывод, что отношение к допингу у молодых спортсменов меняется от более негативного в среднем школьном возрасте, до более позитивного – в старшем.

Еще более удручающую информацию предоставил Канадский центр «Спорт без допинга». Согласно данным центра, 83 тыс. канадских атлетов в возрасте от 11 до 18 лет применяют анаболические стероиды, при этом 53,9% опрошенных используют эти препараты для стимуляции спортивных результатов, а остальные – для изменения внешних параметров. Кроме стероидов активно применяются и другие препараты – кофеин, стимуляторы, болеутоляющие и мочегонные средства. Молодые канадские спортсмены убеждены в том, что применение запрещенных препаратов помогает существенно улучшить результаты в спорте. При этом наиболее эффективными, по их мнению, являются анаболические стероиды и стимуляторы [6].

На рисунке представлены материалы, отражающие соотношение используемых препаратов.

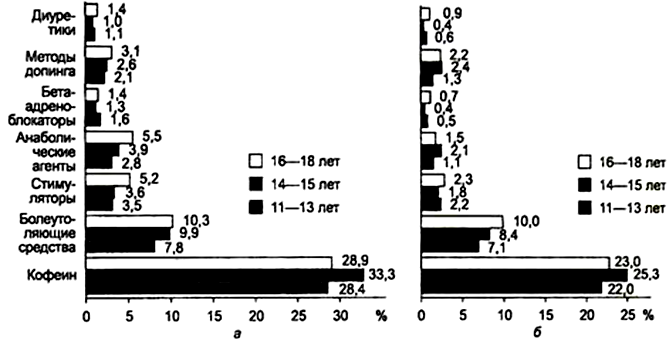


Рисунок – Использование запрещенных препаратов канадскими спортсменами с целью повышения спортивных результатов по возрастным группам:

а – мужчины; б – женщины (по данным Канадского центра «Спорт без допинга»)

Как видим, у лиц женского пола применение допинга распространено практически в равной степени с лицами мужского пола.

Полученные данные, безусловно, свидетельствуют о глобальности распространения проблемы допинга в спортивной среде и необходимости незамедлительного вмешательства в происходящие процессы [3].

В рамках проведенного в 2018 году анкетирования проанализировано отношение курсантов Нижегородской академии МВД России, систематически занимающихся физической подготовкой и спортом, к проблеме применения запрещенных веществ и методов в практике спортивной подготовки. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, обучающихся на 3, 4 и 5 курсе академии в возрасте от 19 до 23 лет.

Анализ полученных результатов показал следующее: 93% респондентов полагают, что возможно добиться высоких результатов в спорте, не употребляя запрещенные средства и методы, 5% обучающихся имеет противоположное мнение по данному вопросу, при этом 2% участников опроса затруднились предоставить однозначный ответ. Однако 37% респондентов считают вполне допустимым использование допинга с целью улучшения спортивного результата при условии наличия рекомендации врача и отсутствия риска возникновения негативных побочных эффектов, 62% респондентов выразили отрицательное мнение в данном вопросе. В качестве мер борьбы с допингом, которые необходимо предпринимать в настоящее время, 8% обучающихся рекомендовали его легализацию, 56% респондентов высказались категорически против подобных действий, 36% участников опроса ответили уклончиво.

По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод о том, что у курсантов академии сложилось более негативное отношение к проблеме использования допинга в процессе спортивной подготовки в сравнении с ответами спортсменов и представителей спортивных школ России и Канады.

Проблема, на наш взгляд, может быть частично решена путем организации двух направлений, которые позволят во многом нивелировать сложившуюся ситуацию применения допинга в спорте. Первое – это целенаправленная реализация широких образовательных программ по профилактике использования запрещенных субстанций и методов в спорте среди всех участников учебно-тренировочного процесса, ориентированная на формирование однозначной морально-нравственной позиции и выражение неприемлемости любого мошенничества и использования нелегитимных методов и средств в практике спортивной подготовки [4]. Второе – проведение дополнительных научных исследований, направленных на формирование перечня разрешенных к применению эргогенных средств и методов, лишенных негативных побочных эффектов, с целью их последующего использования по научно обоснованным и рекомендованным медицинской наукой схемам.

Список литературы

1. Абсалямов Т.М. Международные и внутригосударственные аспекты борьбы с допингом в спорте // Вестник спортивной науки. 2003. № 2. С. 52-58.

2. Бадрак К.А. Отношение спортсменов и тренеров к допингу // Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта. М.: Советский спорт, 2008. С. 21-24.

3. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде // Вестник спортивной науки. 2010. № 1. С. 55-57.

4. Овчинников А.Н. Допинг как явление деградации морально-нравственных детерминант спорта // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012. С. 47-53.

5. Платонов В.Н. Борьба с допингом в олимпийском спорте: кризис и пути его преодоления // Наука в олимпийском спорте. 2016. № 2. С. 64-90.

6. Фармакология спорта / Р.Д. Сейфулла и др.; под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. К.: Олимпийская литература, 2010. 640 с.

7. Donahue E.G., Miquelon P., Valois P. [et al.]. A motivational model of performance-enhancing substance use in elite athletes // J. of Sport and Exercise Psychology. 2006. Vol. 28. P. 511-520.

8. Stewart B., Smith A.C.T. Drug use in sport: Implications for public policy // J. of Sport and Social Issues. 2008. Vol. 32 (3). P. 278-298.

9. Strelan P., Boeckmann R.J. A new model for understanding performance-enhancing drug use by elite athletes // Journal of Applied Sport Psychology. 2003. Vol. 15. P. 176-183.

ATTITUDE OF PARTICIPANTS OF THE TRAINING PROCESS TOWARD DOPING IN SPORTS  
  
*A. Ovchinnikov, P. Shkapov, E. Kostrigina  
Nizhny Novgorod academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation*

Abstract. This study demonstrates attitude of participants of the training process toward the problem of doping in sports. The study data show that cadets of Nizhny Novgorod academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation have a more negative attitude toward doping in comparison with opinions of athletes and coaches of sport schools in Russia and Canada.

*Keywords:* doping, participants of the training process, sport.

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У БАДМИНТОНИСТОВ С НАРУШНИЕМ СЛУХА *И.В. Парамонова, С.В.Соколовская Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Аннотация: В статье рассматривается содержание психологической подготовки неслышащих бадминтонистов с учетом специфики работы и психологических особенностей людей с данной нозологией.

*Ключевые слова*: эмоционально-волевая сфера, предстартовое состояние неслышащих спортсменов, содержание психологической подготовки неслышащих спортсменов к соревнованию.

В условиях современного общества именно спорт является важнейшим компонентом адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья к жизни в социуме. Одна из категорий, активно включенных в этот процесс - неслышащие люди. На сегодняшний день их уровень физической, технической и тактической подготовленности к соревнованиям находится на уровне здоровых профессиональных спортсменов, а в некоторых случаях и превосходит. Сложность составляет психологическая подготовка к соревнованиям. Цель данного исследования - определить содержание психологической подготовки к соревнованиям неслышащих бадминтонистов.

В результате изучения психолого-педагогической литературы были выявлены основные особенности эмоционально-волевой сферы неслышащих людей. Среди них следующие: нарушение слуха, которое ведет за собой и различные нарушения речи, и как следствие, замедление развития процессов мышления, не дает возможность неслышащим детям иметь достаточную взаимосвязь с окружающим миром, из-за этого часто неслышащие дети попадают в ситуацию фрустрации, непонимания деталей ситуации, в которой они находятся. Это создает для них препятствия в адекватной оценке ситуации, а следовательно, и подборе средств адаптации к стрессовой ситуации. Кроме того, у неслышащих детей по сравнению со слышащими довольно ограниченный арсенал методов и средств борьбы с неблагоприятными эмоциональными состояниями. Это и явилось причиной организации исследования специфики переживания предстартовых эмоциональных состояний неслышащих спортсменов и разработки специальной программы психологической подготовки неслышащих бадминтонистов к соревнованиям.

Исследование проводилось в МБО ДО «СДЮСШОР по бадминтону, в г. Нижнего Новгорода. В исследовании принимали участие 20 спортсменов младшего школьного возраста с 7 до 10 лет: из них 10 детей с нарушением слуха и 10 слышащих детей. Задачами данного исследования являлось:

1. Изучить личностные особенности бадминтонистов.

2. Выявить особенности предстартового состояния неслышащих детей.

3. Выявить результат предстартовых состоянии.

В исследовании применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос; тестирование; математическая статистика.

По результатам опросника САН было установлено, что неслышащие спортсмены в самочувствии и настроении практически не отличались от слышащих. Тем не менее, активность у глухих детей ниже нормы, которые являются тревожно–депрессивные эмоциональные состояния, выражающиеся в страхе, стыде.

По шкале оценки ОПС (Отношение к предстоящему соревновании) мы выявили, что неслышащие дети менее готовы к предстоящим соревнованиям, они слабо оценивают возможности своих соперников, самооценка у неслышащих детей ближе к заниженной, но значимость соревновании и у слышащих и неслышащих детей – высокая.

По результатам диагностики уровня тревожности перед стартом показал, что у глухих детей она повышена.

Показатели опросника Дж. Тейлора «Шкала проявления уровня стресса» говорят о том, что неслышащие спортсмены из-за переживаний потеряли уровень уверенности более в себе.

Результаты проведенного исследования показали следующее: у неслышащих бадминтонистов перед соревнованиями высокий уровень тревожности, низкая самооценка, сильное волнение, они недооценивают соперников, в тоже время у них огромное желание учувствовать в соревнованиях (повышенная мотивация).

Особенности психологической подготовки неслышащих спортсменов соревнованию

Одним из средств регуляции низком предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что спортсмен в состоянии завершить совершить соревнования с положительным результатом. Если спортсмен речь не понимает, можно применить письменное объяснение или объяснить на жестовом языке. Тренер обязательно должен учитывать и словарный запас неслышащих спортсменов, адекватность восприятия ими того или иного значения слова. Необходимо постоянно контролировать понимание глухими обращенных к ним фраз и отдельных терминов.

Обсуждая плохое выступление или ошибки на тренировке, следует говорить о действиях, а не о личности. Т.к. неслышащие спортсмены не уверены в себе, как правило, с заниженной самооценкой, и следовательно, очень чувствительны к оценке своей личности. Кроме того, в объяснении обязательно должна быть рекомендация правильных действий. Надо контролировать, чтобы спортсмен понимал все, что говорит тренер. Всегда лучше сначала говорить о том, что было сделано хорошо, что надо изменить и как, не заостряя внимание на том, что плохо.

При разучивании технических и тактических приемов следует иметь в виду, что в структуре познавательной деятельности неслышащих преобладает наглядно-образное мышление, то есть неслышащим детям понятнее наглядное представление того или иного приема. Показ образца действия для них неслышащих предпочтительнее, чем словесное объяснение тренера.

Спортсмены, у которых сильно выражена «предстартовая лихорадка», должны проводить разминку спокойно, тренерам особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, дети должны выполнять пониженном их без покачивания и рывков. Очень благотворно влияют на регуляцию предстартовой лихорадки дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика)

Одним из стрессоров для неслышащего бадминтониста является вызов его на площадку. Здесь для предотвращения возникновения состояния фрустрации тренеру вместе со спортсменом нужно выработать систему "предупреждений" Например, перед соревнованиями тренер может предупредить спортсмена о том, что когда его вызовут на площадку, тренер поднимет бумагу с номером площадки, чтобы спортсмен сразу знал, на какую площадку ему необходимо явиться для поединка.

Неслышащие спортсмены могут достигать высоких спортивных результатов — это доказано всей историей спортивного движения. Были неслышащие спортсмены, которые выигрывали «золото» и брали призовые места на олимпийских играх, на чемпионатах мира... Поэтому психологическая составляющая комплексной подготовки спортсменов к соревнованиям является не менее важной технической, физической или тактической. Исследования, приведенные в данной работе, показывают необходимость более внимательного и чуткого отношения к спортсменам с данными нарушениями.

Список литературы

1. Богданова Т.Г. Сурдопсихология. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: уровень Академия, 2002. - 106 с.

2. Глухов В. П. Коррекционная педагогика с о специальной таким психологии: - Секачев В. Ю.; 2011 г., 256 стр.

3. Калинкина Е. В., Синкина О. А. Предстартовое состояние спортсмена // Молодой ученый. — 2016. — №8. — С. 1206-1208.

4. Психология глухих детей. Под ред. И. М. Соловьева, Ж. И. Шиф, Т. В. Розановой, Н. В. Яшковой. (Акад. пед. наук СССР. Науч. -исслед. ин-т дефектологии). М.: Педагогика, 1971. - 448 с.

5. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие / Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie1/studentu/materialy\_lekcij/fizkultura/povyshenie\_professionalnogo\_masterstva1/k\_p\_n\_professor\_ahatov\_a\_m1/psihologicheskaya\_podgotovka\_sportsmenov/ (дата обращения 01.10.2018).

PECULIARITIES OF EMOTIONAL-VOLITIONAL SPHERE OF BADMINTON PLAYERS WITH HEARING IMPAIRMENT  
  
*I. Paramonova, S. Sokolovskaia  
Lobachevsky state University of Nizhny Novgorod*

Abstract: The article discusses the content of psychological training for deaf badminton players, taking into account the specifics of the work and the psychological characteristics of people with this nosology.

Keywords: emotional-volitional sphere, the pre-start state of deaf athletes, the content of psychological preparation of deaf athletes for the competition.

## СУБЪЕКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ *Л.Г. Пащенко Нижневартовский государственный университет*

В статье представлены результаты исследования субъективного отношения студентов вуза к участию в соревновательной физкультурно-спортивной деятельности, включающего проявления эмоционального, когнитивного, деятельного и поступочного компонентов. Проведенное тестирование позволило определить интегральное значение интенсивности субъективного отношения испытуемых к мероприятиям, предусматривающим проявление состязательности.

*Ключевые слова:* состязательность; соревнование; физкультурно-спортивная деятельность; студенты; Ассоциация студенческих спортивных клубов; субъективное отношение; спортивно-массовые мероприятия.

В ряде государственных программно-нормативных документах, призванных содействовать совершенствованию системы физического воспитания в нашей стране, констатируется о необходимости активизации участия населения в соревновательной физкультурно-спортивной деятельности. О важности повышения численности участников массовых соревнований, организуемых в нашей стране, декларируется в постановлении Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации «О развитии массового спорта» [6]. Одним из предложенных Президентом и правительством Российской Федерации путей активизации соревновательной физкультурно-спортивной деятельности является повсеместное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Для привлечения студенческой молодежи к занятиям спортом в вузах создаются спортивные клубы, объединенные Общероссийской молодежной общественной организацией «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК). Одним из направлений деятельности Ассоциации является организация и проведение соревнований, спартакиад, фестивалей для молодежи [1]. Несмотря на прилагаемые усилия по активизации работы студенческих спортивных клубов не наблюдается увеличение числа участников спортивно-массовых мероприятий, требующих проявление состязательности [7, 8]. Это же подтверждается низким уровнем проявления мотивов, характеризующих состязательность у юношей и девушек, обучающихся в вузе [5].

Вместе с этим, исследования ведущих ученых показывают, что продуктивность какой либо деятельности обусловлена системой субъективных отношений к ней и характеризуется проявлением соответствующих действий и поступков человека [2, 3]. Исследование субъективного отношения индивида к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности позволит определить степень его готовности к ее осуществлению и видится в настоящее время актуальным и своевременным.

Задачами исследования явились изучение субъективного отношения к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности юношей и девушек, обучающихся в вузе и сравнение проявления его компонентов у студентов вуза, принимающих активное участие в соревнованиях, проводимых АССК России и студентов, отказывающихся от участия в спортивных мероприятиях.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ данных научно – методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Для изучения субъективного отношения студентов к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности использовался тест, разработанный А.А. Пашиным и В.А. Кабачковым [4] в модификации Л.Г. Пащенко. Тест позволяет определить интенсивность субъективного отношения к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности испытуемых, а также проявления его компонентов – эмоционального, когнитивного, деятельностного и поступочного. Степень проявления каждого из компонентов позволит выявить доминирующее их влияние на отношение к участию в соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет». В исследовании приняли участие 160 студентов, обучающихся на 1-3-х курсах на различных факультетах НВГУ, дифференцированные по трем группам. В первую группу вошли студенты, обучающиеся на факультете физической культуры и спорта, принимающие активное участие в спортивных мероприятиях, предусмотренных планом АССК России, предусматривающих проявление индивидуальной состязательности (юноши – 21, девушки – 12). Вторую группу испытуемых составили студенты различных факультетов (кроме факультета физической культуры и спорта), проявляющих личную инициативу участия в спортивных соревнованиях (юноши – 35, девушки – 20). Третья группа представлена студентами, занимающимися физической культурой в рамках учебных часов, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой высшего образования, отказывающихся от участия в спортивных мероприятиях (юношей – 32, девушек – 40).

Значение эмоционального компонента субъективного отношения к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности позволяет определить, насколько испытуемый восприимчив к спортивным событиям, происходящим в коллективе, городе, стране, мире, насколько восприимчив к эстетическим аспектам выступления спортсменов, получает удовольствие от участия в соревнованиях. Когнитивный компонент отражает степень активности в приобретении знаний в сфере физической культуры и спорта, стремлении осуществлять поиск и получать необходимую информацию об особенностях функционирования организма в условиях соревновательной деятельности, особенностях предварительной подготовки к участию в соревнованиях, средствах восстановления, используемых после соревнований. Деятельностный компонент отражает степень готовности и стремления индивида к практической деятельности, связанной с участием в спортивных мероприятиях, предусматривающих проявление состязательности. Поступочный компонент характеризует проявление активности испытуемого изменить отношение окружающих к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности исходя из собственного отношения к этому аспекту деятельности. Показатель интенсивности определялся путем суммирования значений эмоционального, когнитивного, деятельностного и поступочного компонентов и характеризует степень сформированности субъективного отношения к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности индивида.

Прежде всего, был проведен сравнительный анализ показателей, характеризующих субъективное отношение к состязательной физкультурно-спортивной деятельности юношей и девушек, обучающихся в вузе, определенных путем тестирования (таблица).

Таблица – Показатели субъективного отношения к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности юношей и девушек (М±m)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники | Компоненты | | | | Интенсивность |
| ЭК | КК | ДК | ПК |
| Юноши (n=88) | 12,37±0,38 | 11,42±0,46 | 11,92±0,46 | 11,30±0,45 | 47,01±1,53 |
| Девушки (n=72) | 12,79±0,32 | 11,42±0,49 | 11,90±0,45 | 9,82±0,50 | 45,93±1,47 |
| P | >0,05 | >0,05 | >0,05 | ˂0,05 | >0,05 |

Примечание: компоненты: ЭК – эмоциональный, КК – когнитивный, ДК – деятельностный, ПК – поступочный

Как видно из таблицы 1, у юношей и девушек субъективное отношение достоверно не различается за исключением проявления поступочного компонента, который достоверно (t=2,2, р˂0,05) у юношей больше аналогичного показателя девушек. Девушки в меньшей степени активны в изменении отношения окружающих их людей к участию в соревновательной деятельности.

Дифференциация юношей и девушек на группы, исходя из их активности участия в соревновательной деятельности, обнаружили, что студенты факультета физической культуры и спорта, составившие первую группу испытуемых, показали более высокие значения как в проявлении отдельных компонентов, так и интегрального показателя субъективного отношения к соревновательной деятельности. Юноши второй группы, участвующие в соревнованиях по личной инициативе, имеют значения достоверно ниже, чем у студентов 1-ой группы и выше, чем у студентов 3-ей группы. Тогда как субъективное отношение девушек 2-ой группы не отличается от показателей девушек-спортсменок. Значения исследуемых показателей у студенток из 3-ей группы достоверно меньше, чем у их более активных сверстниц.

Таким образом, проведенное исследование показало отсутствие достоверных отличий в субъективном отношении к соревновательной физкультурно-спортивной деятельности у юношей и девушек, обучающихся в вузе, за исключением поступочного компонента, который более выражен у юношей. При этом, студенты обучающиеся на факультете физической культуры и спорта, а также те студенты, которые добровольно принимают участие в соревнованиях, отличаются более высокими значениями как показателя интенсивности субъективного отношения к соревновательной деятельности, так и его компонентами – эмоциональном, когнитивном, деятельностном, поступочном. Полученные данные необходимо учитывать при планировании работы по повышению активности участия студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, предусматривающих проявление состязательности.

Список литературы

* + 1. Безъязычный Е.Л., Башманова Е.Л. Воспитательный потенциал студенческого спортивного клуба // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2018. №1 (45).
    2. Зерщикова Т.А. Исследование субъективных отношений первокурсников к своему организму в рамках проблемы экологических отношений личности // Известия Уральского государственного университета: Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2010. Т. 81. №4. С. 37-43.
    3. Лазурский А.Ф. Психология общая и экспериментальная. М.: Юрайт, 2016. 245 с.
    4. Пашин А.А., Кабачков В.А. Исследование возрастных особенностей физической подготовленности и субъективного отношения к физической культуре и спорту учащихся общеобразовательных школ // Вестник спортивной науки. 2010. №4. С. 47-52.
    5. Пащенко Л.Г. Проявления состязательности у студентов вуза в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Мир науки. 2017. Т. 5. №6. С. 44-50.
    6. Постановление Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 14 июня 2017 года N 170-СФ «О развитии массового спорта в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/456071345>.
    7. Тяглова С.А. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и ВФСК «ГТО» // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. №1. С. 101-106.
    8. Усачев Н.А., Сурнин Д.И. Сравнительный анализ отношения учащихся старших классов школ и студентов вузов к внедрению ВФСК «ГТО» в системе физического воспитания // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №6 (148). С. 216-220.

SUBJECTIVE ATTITUDE OF STUDENTS TO COMPETITIVE SPORTS ACTIVITIES  
  
*L. Pashchenko  
Nizhnevartovsk State University*

Abstract.The article presents the results of the study of the subjective attitude of University students to participate in competitive sports activities, including the manifestations of emotional, cognitive, active and translational components. The conducted testing made it possible to determine the integral value of the intensity of the attitude of the subjects to participate in the activities involving the manifestation of competition.

*Keywords:*competitiveness; competition; sports activity; students; Association of student sports clubs; subjective attitude; sports events.

## МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ *А.А. Рогова Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

Данная статья посвящена изучение вопроса рассмотрения и использования моделей психологической подготовки в художественной гимнастике на практике. В ходе работы удалось установить, что применение определенной модели психологической подготовки способствует улучшению спортивных результатов.

*Ключевые слова:* художественная гимнастика, модель, психологическая подготовка, модели психологической подготовки, психология спорта, физическая культура.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений в спортивном коллективе, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнасток высоких результатов.

подготовка обеспечивать оптимальную к тренировочным и соревновательным , а также в более широком этого термина — в виду адаптация к условиям спо деятельности. В этом в систему психофизиологической включаются методы формирования установок, а также у спортсмена «внутренних опор». .   
Психологическая — это моделирование ситуаций с помощью техник, формирование на предстоящую деятельность как на , так и на неосознаваемом , ауто- и гетерорегуляция психических спортсмена и команды [4].

Как показало исследование, психологически подготовленные спортсмены совершают меньше ошибок, становятся увереннее в себе и показывают результаты лучше, чем соперники.

Цель исследования - выявить наиболее эффективную модель психологической подготовки из ряда рассматриваемых и использовать ее в тренировочном процессе, с целью улучшения спортивных результатов.

Были рассмотрены следующие модели психологической подготовки:

1. Модель технологии пошаговой реализации психологической подготовки;

2. Модель факторов достижения максимального спортивного результата;

3. Модель зоны оптимального реагирования;

4. Модель интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату на заключительном этапе подготовки;

5. Модель навыка саморегуляции психического состояния.

Из указанных выше моделей психологической , наиболее подходящей модель « пошаговой реализации подготовки». Данная является универсальной, в себя все от других моделей и возможность начать подготовку с первых обучения.

Исследование проводилось в МАУ ДО Дворца спорта «» г. Нижнего Новгорода, в 6 месяцев (с декабря 2017. по май 2018г.).

В исследовании приняли участие две группы спортсменок:

1. , выступающие по программе КМС (6 );

2. гимнастки, по программе МС (6 человек).

В ходе исследования была использована методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой по методике Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкого [6]:

1. гибкости

- «перевод » - перевод гимнастической с сантиметровой разметкой назад и ;

- «мост» - выполнить с максимальным прогибанием;

- « с опоры» - выполнить на правую/левую с опоры;

- «шпагат к опоре» - поднять ногу на опору ( стенку), ногу отодвинуть от максимально назад, таз к опоре.

2. Оценка

- «релеве» - на высокие полупальцы на ноге и опускание на ;

- «разножки» - лежа на , ноги , руки в стороны, и разведение ног на максимальную , стопами касаться (20 сек);

- « мяча» - удержание мяча на вытянутой вперед параллельно , мяч не прижимать к .

3. Оценка быстроты

- « вперед»

- «переворот »

- «прыжки с двойным скакалки»

4. прыгучести

- «прыжок » - из исходного положения стойка гимнастка прыжок с места в длину правой/левой ноги с на другую ногу;

- « прыжка » - гимнастка выполняет 3 шагом с места в , чередуя толчки и правой , учитывается лучший ;

- «разножки» - из положения стойка гимнастка разножки двумя ногами: вперед – левая (левая вперед – назад), не менее 170 градусов.

5. функции равновесия

- «» - равновесие на правой, на , левая на 90 градусов, руки в ;

- «силовое равновесие» - равновесие на левой , правая с захватом правой , левая рука в или вверх, в этой выполнить 10 на полупалец, после 10 остаться на носке и ;

- «три кувырка - » - из положения стойка выполнить три вперед, каждый за 2 с, третьего кувырка, выйти в на правой ноге, на , левую согнуть , стопу прижать к суставу, в стороны.

6. Оценка

- «жонглирование» – стойка, булав в правой/левой , жонглирование 2-я правой/левой рукой, количество бросков до потери предмета;

- « обруча» – ноги на ширине , левая рука туловища, правая – , балансирование на ладони правой .

7. Оценка выносливости

- «» - полуприсед, спиной к ровной , угол между и бедром, бедром и равен 90 градусов;

- «» для оценки выносливости – двойные через скакалку, количество двойных выполненных [6].

Как показали результаты, высокий уровень физической соответствует возрасту и , по которой выступают испытуемые.

Для оценки качеств спортсмена использована специальная (Марищук В.Л., А.И.). Она состоит из трех разделов:

- мотивы, побуждающие спортивную этику;

- спортивного ;

- переживание вины за спортивной этики.

Данная шкала быть как для самооценки уровня нравственных качеств, так и для спортсмена компетентным : тренером, , преподавателем[1].

гимнасток, принимающие в прохождении данной , показали также результаты, что может о высокой оценке их качеств, как спортсменов.

Не менее важную на психологическую спортсмена оказывает , в которой он тренируется. , на которых выступают , бывают уровня и проходят не в идеальных, для художественной , условиях.

Для проведения процесса в условиях необходимы:

1) зал, с , не скользким, напольным ;

2) 2 гимнастических ковра 13х13 м ( для отработки и исправления ошибок, для выполнения упражнений под музыку);

3) 2-4 скамейки для растяжки с и двух ;

4) музыкальное оборудование ( музыкальное исполнение поможет не допустить ошибок);

5) потолки (нигде вы не гимнастку, которая низкие броски, если это не дорожка, каждый имеет свою , не говоря уже о том, что под высоким можно больше кувырков, или других вращательных ).

Гимнастки в всего исследования определенные комплексы , чередуя их с комплексами ОФП и СФП, в программе , отрабатывали элементы из , учили новые, а так же свои программы, участие в , в прохождении тестов.

По результатам проведенных , тестов и анкет, в конце исследования, заметно, что психологическая и подготовка заметно улучшилась, в с началом , что, несомненно, привело к улучшению результатов выступлений на соревнованиях.

Таким образом, обращение внимания на психологическую подготовку спортсменов, а так же внедрение обучения этому в учебно-тренировочный процесс, способно улучшить подготовку занимающихся и результат выступлений на соревнованиях.

Список литературы

1. Аркаев Л.Я., Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: и спорт, 2004. с.

2.  И.А. Подготовка спортсменок в художественной : Автореф. Дис. Канд. Пед. . –СПб.. 2003. -20 с.

3. Винер-Усманова И.А. подготовка в гимнастике: автореф. дис. пед. наук/И. А. Винер-Усманова. - СПб., с.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика [Текст] / . - 3-е изд., испр. – М.: Советский , 2007. – 296 с.

5. Ильин Е.П. спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: , 2009. – 352с.

6.  и методика художественной . Артистичность и её формирования: учеб. п для образоват. учреждений ВПО по 034300(62) - "Физ. . И. А. Винер-Усманова [и др.] ; гос. ун-т физ. культуры, и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: ,2014.-120 с.-(Б-чка тренера).

MODEL OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES OF HIGHER DISCHARGES IN RHYTHMIC GYMNASTICS  
  
*A. Rogova  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract. Psychological training provides for the formation of the athlete's personality and interpersonal relationships in the sports team, the development of sports intelligence, psychological functions and psychomotor qualities. At the heart of psychological training are, on the one hand, the psychological characteristics of the sport, on the other – the mental characteristics of athletes. The greater the correspondence between the two, the sooner you can expect high results from gymnasts. The article presents a study in which various models of psychological training were considered and applied in practice in order to identify the most effective model.

*Keywords*: rhythmic gymnastics, model, psychological preparation, models of psychological preparation, psychology, psychology of sport, physical culture.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСТВА: ИЗУЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА *Серебровская Н.Е., Амелина Е.Р. Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского*

В статье поднимается проблема высокого уровня стресса в современном обществе, представлены результаты изучения уровня стрессоустойчивости студентов ИЭП ННГУ им. Н.И.Лобачевского. Кроме этого выявлено их отношения к собственному эмоциональному здоровью, профилактике стрессов в своей жизни, отношения к спорту и здоровому образу жизни. По итогам проведенного опроса предложены пути преодоления создавшейся ситуации и условия повышения эмоционального здоровья современного студенчества.

*Ключевые слова:* студент, эмоциональное здоровье, стресс, здоровый образ жизни, стрессоустойчивость, профессиональная среда, вуз, негативные эмоциональные состояния.

Сегодняшнее российское общество представляет из себя социальную среду, характерной чертой которой является стрессогенность. Реализуя ежедневные коммуникации, вступая во взаимодействие с другими людьми, современный человек становится участником большого числа социальных процессов, ощущает на себе воздействие информационных потоков. Профессиональное общение является особой формой социального взаимодействия. Профессиональная среда общения связана с выполнением человеком своих профессиональных задач, реализацией профессиональных компетенций, с профессиональной ответственностью за результаты своего труда. Все это сопровождается высоким уровнем стресса участников профессиональной сферы.

Понятие стресс содержательно означает «давление», «напряжение». То есть это некоторое состояние, возникающее у человека в ответ на неблагоприятные воздействия окружающей среды. Это понятие впервые было введено канадцем Гансом Селье несколько десятилетий назад [1]. За это время данный термин стал крайне популярным и употребляемым не только среди медиков или психологов, но и среди представителей других профессий и обычных граждан, превратившись из сугубо медицинского в широкое понятие, используемое в отношении социальной среды и социальных явлений в целом.

В контексте социального взаимодействия психическое напряжение у людей возникает вследствие воздействия на них негативной информации или через-чур большого объема информации. Стресс сопровождается появлением отрицательных эмоций и негативных эмоциональных состояний.

В профессиональной жизни стресс является частым и постоянно возникающим явлением. Профессиональный стресс можно разделить на четыре вида: информационный, управленческий, коммуникативный и эмоциональный. В качестве стрессовых можно выделить следующие факторы: содержание работы, рабочая нагрузка, темп работы, график работы, служебные обязанности, отсутствие перспективы профессионального роста и развития, неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе, частые конфликты с коллегами и руководством и т.д. [3]

Разрушающее действие профессионального стресса зависит от индивидуальной выносливости человека, интенсивности стрессового фактора и времени его воздействия на человека. В том случае, когда интенсивность стрессового фактора и продолжительность его воздействия на человека является продолжительным, он становится разрушительным, у человека появляется синдром хронической усталости, ухудшается самочувствие [2].

Важным показателем способности человека выдерживать стрессовые нагрузки, противостоять сложным социальным ситуациям является стрессоустойчивость. Это индивидуально-психологический показатель личности, отражающим особенности реакции человека на стресс. К внешним факторам, определяющим индивидуальную стрессоустойчивость человека, относят условия труда и жизни, питание, наличие вредных или полезных привычек и т.д. Существуют и внутренние факторы стрессоустойчивости, такие, как наследственность, предшествующие болезни, свойства нервной системы и др. Уровень стрессоустойчивости человека можно повышать. В частности, одним из путей повышения стрессоустойчивости и способности личности успешно сопротивляться негативным факторам внешней среды является здоровый образ жизни человека и формирование навыков психической саморегуляции.

При отсутствии физических нагрузок отрицательные последствия профессиональных перегрузок усугубляются. Поэтому, чем более напряженным в психологическом плане был день, тем в большей физической нагрузке нуждается человек. Необходимо выбирать тот вид активности, который наиболее подходит человеку, доставляет ему радость и эмоционально для него предпочтителен. Выбор формы физической активности крайне индивидуален для каждого человека. Это может быть занятие спортом, активные прогулки на свежем воздухе, танцы, подвижные игры и т.д.

В ходе проведенного среди студентов ИЭП ННГУ имени Н.И.Лобачевского опроса мы выясняли их отношение к здоровому образу жизни. Нами была предложена анкета, содержащая вопросы, отражающие мотивацию студентов к занятиям спортом, отношение к себе, к своему здоровью, к своей будущей профессии, уровень стресса в их жизни, частоту конфликтов, наличие вредных привычек и зависимостей и др. После обработки студенческих ответов были получены следующие результаты.

Большинство опрошенных студентов и студенток (57% и 72 % соответственно) ответили, что не имеют вредных привычек. Под вредными привычками студенты понимают курение, употребление наркотических средств, и чрезмерное употребление спиртных напитков. Интересным является то, что эпизодическое, нерегулярное употребление слабоалкогольных напитков практически все (98%) опрашиваемые не считают вредной привычкой. 100% студентов отрицательно относятся к наркотикам и отрицают их присутствие в своей жизни. 69% студентов, участвующих в опросе, свободное время проводят пассивно, дома или в компании друзей. Это касается как молодых людей, так и девушек.

Регулярно занимаются спортом всего 29% опрошенных. Большинство из них молодые люди (19%) и всего 10% девушки. 43% опрашиваемых студентов эпизодически посещают спортивные залы или бассейн, однако считают это достаточным для себя. Большинство опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают по утрам зарядку, не закаливают свой организм. Интересным, при этом, является тот факт, что 75% студентов, участвующих в опросе, в школе регулярно занимались спортом, посещали спортивные секции и спортивные школы, однако, поступив в вуз, перестали выделять на это время и утратили интерес к этим занятиям.

Большинство участников опроса (93%) считают, что основной причиной, по которой они не занимаются регулярно спортом, является нехватка времени. Есть и такие респонденты, кто не скрывает истинную причину, а именно – лень.

76% респондентов отметили, что обязательно занимались бы спортом, если бы у них было больше свободного времени. 54% студентов отметили, что планируют начать новую активную и здоровую жизнь уже в ближайшее время.

Большинство респондентов (87%) считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в разных жизненных сферах, в том числе и учебе, помогает снизить уровень негативного стресса в жизни.

Высокий уровень стрессоустойчивости продемонстрировали всего 5% студентов, средний уровень продемонстрировали 79%, низкий – 16%. Показатели стрессоустойчивости подавляющее большинство опрашиваемых связывают с ведением здорового образа жизни, наследственностью, наличием любимой работы, друзей, крепкой семьи.

Таким образом, наше исследование продемонстрировало в целом положительное отношение студентов как будущих профессионалов к здоровому образу жизни и физической активности. Однако, у многих из них отсутствует внутренняя личностная готовность менять свою привычную жизнь, прикладывать усилия к формированию здоровых привычек. Студенты не готовы сегодня заниматься профилактикой стрессов, имеют весьма «скромное» представление о психологическом здоровье и условии его поддержания.

Основываясь на этом, можно сделать вывод о необходимости более активной общественной пропаганды здорового образа жизни и профилактики стресса в нашем обществе среди молодежи, демонстрации положительных примеров, информировании молодого поколения о негативных последствиях наличия вредных привычек, отсутствия активности в их жизни и пренебрежения к собственному здоровью. Такая пропаганда может успешно вестись в СМИ, в процессе обучения в рамках преподавания отдельных дисциплин, через организацию здоровой студенческой среды в вузе, участие студентов в спортивных мероприятиях и т.д.

Список литературы

1. Селье Г., Линдеман Х. Неизвестные силы в нас. Система психофизического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя (сборник). – Рэнар. - М. 1992. 135 С.
2. Серебровская Н.Е. Личностная тревожность как показатель психологического нездоровья населения в период кризиса//Сборник: Экономическая безопасность России: проблемы и перспективы. Материалы IIIМеждународной практической конференции. Нижегородский государственный технический университет им.Р.Е.Алексеева. 2015. С.192-197.
3. Серебровская Н.Е. Профессиональная подготовка специалистов социономических профессий в вузовский и послевузовский период/Монография/Серебровская Н.Е.- Нижний Новгород. - 2012. С.46-49.

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS: STUDY AND PREVENTION  
  
*Serebrovskaya N., Amelina E.  
Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod*

Abstract: the article raises the problem of high level of stress in modern society, presents the results of studying the level of stress resistance of students of IEP NNSU. N. And.Lobachevsky. In addition, revealed their relationship to their own emotional health, prevention of stress in their lives, attitudes to sports and healthy lifestyles. According to the results of the survey, the ways of overcoming the situation and conditions for improving the emotional health of modern students are proposed.

*Keywords:* student, emotional health, stress, healthy lifestyle, stress resistance, professional environment, University, negative emotional States.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА *Соколовский С.В., Соколовская С.В. Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского*

В статье рассматривается проблема сохранения активного долголетия и приводится пример образовательной программы для лиц пожилого возраста, позволяющей повысить их жизненный тонус и в новом качестве вернуть себе статус полноценного члена социума.

*Ключевые слова:* активное долголетие, пожилой человек, образовательная программа.

Ухудшение психического и физического здоровья лиц пожилого возраста продекларировано Всемирной организацией здравоохранения в качестве одной из актуальных проблем сохранения здорового жизнеспособного общества.

Сегодня признано, что старение по своему воздействию на общественное развитие сопоставимо с эффектом глобализации. Рост психофизиологических нарушений на завершающем этапе развития человека, существенно ограничивает качество и продолжительность жизни, побуждая специалистов к поиску причин отклонений, а также и факторов, обеспечивающих создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни.

В настоящее время европейские исследования сосредоточены на развитии концепции активного долголетия (active longevity) и реализации политики активного и здорового долголетия как ценного актива общества.

Согласно исследованиям и разработкам отечественных и зарубежных ученых (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, В.С. Мерлин и др.; А.Адлер, А.Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс и др.), продолжение физической, психической и ментальной активности, активный и здоровый образ жизни могут существенно противостоять естественным изменениям организма, снижающим эффективность труда, продолжительность и качество жизни пожилого человека. Более того, названные условия могут способствовать не просто сохранности ресурсов организма, но и значительному росту эффективности их использования, развитию психофизиологического потенциала человека, приводить к улучшению интегрального здоровья, качества жизни и личностному росту.

Главный вопрос состоит в том, что является определяющим фактором в этих процессах, каков механизм его позитивного влияния на улучшение качества и продолжительности жизни человека?

Поиск таких факторов приводит к рассмотрению структуры интегрального здоровья человека, к оценке значимости физиологических, психических и социальных составляющих индивидуальности человека. При этом социальный и психический уровни определяют физиологическое здоровье и долголетие (Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, В.И. Слободчиков и др.; А. Маслоу, Ф Перлз, В. Франкл и др.).

Проблема состоит в том, что, к сожалению, в настоящее время в обществе люди старше 65 лет воспринимаются уже как «устаревшие». Выход на пенсию у многих создает ощущение ненужности в обществе, люди впадают в депрессию, не имеют возможности использовать свой потенциал, что значительно сокращает их продолжительность жизни. Сокращается их социальная активность, снижаются показатели общения, физическая активность ослабевает на 80 %. В этом возрасте люди особенно остро ощущают свою невостребованность. Похожие тенденции наблюдаются и по отношению к людям в возрасте 45-65 лет.

Современные концепции формирования здорового образа жизни содержат три основных идеи:

* исключение причин (обстоятельств, мотивов) деструктивного поведения;
* создание факторов внешней среды для воспитания и проявления духовных, психологических качеств личности;
* создание условий для физического совершенствования, стимулирования творческих возможностей человека и их проявления на всех возрастных этапах жизни.

Одним из вариантов сохранения активности человека, показателей его интегрального здоровья в пожилом возрасте является участие в образовательном процессе. Целями образовательного процесса для пожилых людей может быть: получение новых знаний, формирование умений вести здоровый образ жизни, формирование культуры здорового образа жизни. С этой целью на факультете физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского совместно с Институтом реабилитации и здоровья человека ННГУ и Нижегородской областной Федерацией северной ходьбы была открыта образовательная программа «Инструктор скандинавской ходьбы». Основная целевая аудитория данной программы – лица в возрасте от 45 до 85 лет. Программа включает в себя 4 модуля:

* физиологические основы двигательной активности,
* психологические основы двигательной активности,
* теория и методика скандинавской ходьбы,
* защита выпускной работы.

Модуль 1 «Физиологические основы двигательной активности» включает в себя рассмотрение таких вопросов, как биомеханика двигательной деятельности, анатомо-физиологические аспекты движения человека, энергетика мышечной деятельности, врачебный контроль, медицинские основы построения учебно-тренировочного процесса.

Модуль 2 «Психологические основы двигательной активности» включает в себя подробное рассмотрение вопросов мотивации здорового образа жизни; работы с эмоциональными состояниями, возникающими в учебно-тренировочном процессе; психологии победителя.

Модуль 3 «Теория и методика скандинавской ходьбы» включает в себя теоретические занятия по основам построения учебно-тренировочного процесса, планирования тренировочного процесса, методики преподавания скандинавской ходьбы и практические занятия по овладению техникой скандинавской ходьбы.

Модуль 4 «Защита выпускной работы» представляет собой разработанную обучающимися программу на тему «Планирование учебно-тренировочного процесса занятий скандинавской ходьбой, конспект тренировки».

Ключевым достоинством данной образовательной программы является предоставление возможности пожилым людям по ее окончании профессионально вести группы здоровья, обучая людей скандинавской ходьбе, организуя тренировочный процесс.

Б.Г.Ананьев писал, что парадокс человеческой жизни заключается в том, что у многих пожилых людей «умирание» происходит гораздо раньше, чем физическое одряхление. Такое состояние наблюдается у тех людей, которые по собственной воле начинают изолироваться от общества, отказываясь от многих функций и ролей в обществе, что ведет к «сужению объема личностных свойств, к деформации структуры личности… Внезапное блокирование всех потенциалов трудоспособности и одаренности человека с прекращением многолетнего труда не может не вызвать глубоких перестроек в структуре человека как субъекта деятельности, а потому и личности».

Предотвратить преждевременное «умирание» человека, возможно, включая его в активную социальную и трудовую деятельность, активизирующую его когнитивные функции и физические резервы. Программа «Инструктор скандинавской ходьбы» активизирует когнитивные процессы пожилого человека, т.к. ему приходиться включаться в образовательный процесс и, впоследствии в трудовую деятельность по приобщению людей к занятиям данным видом физической активности. В тоже время, эффекты от занятий скандинавской ходьбой в плане физического оздоровления описаны во многих литературных источниках (Рис.1):

* физические нагрузки умеренного характера благотворно сказываются на состоянии здоровья;
* быстрая ходьба сама по себе не представляет опасности, а тем более при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста;
* активно работают мышцы верхних конечностей-скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц (около 90%). И, что особенно ценно для пожилых людей, при такой нагрузке ощущается только приятная усталость;
* прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Если занятия проходят не от случая к случаю, а регулярно, можно говорить о нормализации давления по причине снижения холестерина низкой плотности в крови;
* скандинавская ходьба уменьшает нагрузку на коленные суставы. Тазобедренные, коленные суставы, пяточные кости – вот слабые места пожилых людей. Тем отраднее, что именно эти участки работают с подстраховкой, зато мышцы плечевого пояса — в полную силу. Происходит остановка развития остеопороза;
* скандинавская ходьба поднимает настроение, держит в отличном тонусе и избавляет от депрессии. Свежий воздух, радость скорости и единомышленники рядом придает энергию и жизнерадостность пожилому человеку;
* способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости;
* работа рук с палками заставляет выпрямить спину, а значит, ходьба способствует улучшению осанки. Разгружается также и шейный отдел, снимается его напряжение;
* укрепляется иммунная система. Движение, свежий воздух, положительные эмоции – слагаемые сохранности иммунитета, который страдает в пожилом возрасте;
* занятия скандинавской ходьбой способствуют реабилитации после травм, под наблюдением и по рекомендации врачей;
* быстрый шаг провоцирует усиленное потребление организмом кислорода, это сказывается на улучшении работы мозга, а значит, активизирует память, что снижает риск развития старческого слабоумия.

Низкая стоимость занятий создает доступность данного вида двигательной активности для большого количество людей пожилого возраста.



Рис.1. Эффекты от занятий скандинавской ходьбой

Трудовая деятельность инструктора скандинавской ходьбы дает возможность ему осуществлять просветительскую деятельность по формированию культуры здорового образа жизни пожилых людей, тем самым быть включенным в коммуникации со многими людьми, получать дополнительный доход к основному заработку и пенсии, самому оставаться в хорошей физической форме, быть здоровым, сохранять интеллектуальную активность в течение долгого времени, проявлять творческие способности, активизировать эстетические чувства при занятиях на свежем воздухе, а значит, замедлять процессы старения.

Таким образом, создание подобных образовательных программ, направленных на активизацию когнитивных и физических резервов организма пожилых людей способствуют решению множества социальных проблем общества.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. / Ананьев Б.Г. - М., Педагогика, 1980, т. I - 230 с; т. II - 287 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С.Л. - сПб.,: Питер, 2002., 720 с.
3. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Перевод. с англ. Татлыбаевой А. М. - СПб.: Евразия, 1999, 478 с.
4. Братусь Б. С. Нравственное сознание личности (психологическое исследование) / Братусь Б. С. - М., Знание, 1985, 64с.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Привычка здоровой жизни / Полетаева А. - сПб.,: Питер, 2018., 144 с.

EDUCATIONAL PROGRAMS AS A MEANS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN ELDERLY AGE  
  
*Sokolovskij S., Sokolovskaia S.  
Lobachevsky state University of Nizhny Novgorod*

Abstract. The article deals with the problem of maintaining active longevity and provides an example of an educational program for the elderly, which allows to improve their vitality and to regain their status of a full member of society in a new capacity.

*Keywords:* active longevity, elderly person, educational program.

## ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ *Т.Г. Филиппова, С.В. Соколовская Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского*

В статье представлены результаты исследования по вопросу внедрения инноваций в сферу физической культуры на примере общеобразовательных школ. Обоснована необходимость инновационных процессов. Данное обоснование делается на основании анализа анкетирования учителей физической культуры по специально разработанной анкете.

*Ключевые слова:* прогресс, инновации, образовательный процесс, физическая культура, учителя, анкетирование.

21 век - век высоких технологий, технического прогресса. Все больше и больше мы начинаем слышать слово «инновации». Они активно проникают во все сферы человеческой жизни. Инновационным процессам уделяется значительное внимание и на государственном уровне. Так, в основу «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» положен переход развития сферы физической культуры и спорта на инновационную модель [1].

В «Концепции инновационной политики Российской Федерации» дается следующее определение: «Инновация (нововведение) — конечный результат инновационной деятельности, получивший реализацию в виде нового или усовершенствованного продукта, реализуемого на рынке, нового или усовершенствованного технологического процесса, используемого в практической деятельности» [2].

Основоположником теории инноваций считают Й.Шумпетера. В своей работе «Теория экономического развития», он рассматривал инновацию в самом широком смысле – как изменение, считaя при этом, что «главной функцией инновационной деятельности является функция управления изменениями» [3].

В мировой литературе «инновация» интерпретируется как превращение потенциального научно-технического прогресса в реальный[5].

Элейн Дандон рассматривает суть инноваций в следующих компонентах:

1. Креативность, т.е. умение генерировать новые идеи;

2. Стратегия – план достижения какой-либо цели;

3. Реализация – воплощение идеи в конкретный продукт или услугу;

4. Результативность – получение какой-либо выгоды.

То есть инновациями можно считать только такой процесс, который сочетает в себе все эти четыре компонента [4].

В результате анализа различных подходов к понятию «инновация» мы пришли к выводу, что «инновации» – это управление нововведениями с целью получения какой- либо выгоды (финансовой, социальной, повышение спортивных результатов), основными структурными компонентами внедрения инноваций являются креативность, стратегия, реализация и результативность[4]. Этот подход лег в основу нашего исследования.

Цель проведенного нами исследования: выявление необходимости внедрения инноваций в область физической культуры.

Задачи исследования:

выявить наличие идей по модернизации образовательного и процесса и возможность их реализации в области физической культуры;

определить направления инновационных идей, а так же роль инноваций в формировании мотивации учащихся к занятиям физической культурой;

проанализировать потребность в появлении нововведений в образовательном процессе.

Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ

г. Нижнего Новгорода и Нижегородской области. Всего в опросе приняли участие 32 учителя физической культуры.

Для проведения исследования была разработана анкета.

Креативность

Стратегия

Результативность

Реализация

5. Планируется ли в вашей школе внедрение каких-либо инноваций?

6. Если да, то с чем связаны эти нововведения?

3. Есть ли у вас возможность реализации ваших идеи?

4. Есть ли у вас план реализации своей идеи?

1. Есть ли у вас какие-либо идеи по модернизации образовательного процесса?

2. Ваши идеи связаны с:

7. Как вы считаете, смогут ли нововведения повысить мотивацию учеников к занятиям?

8. Участвовали ли вы в грантовых конкурсах?

Рис. 1- Вопросы анкетирования в соответствии со структурными компонентами инновации

На рис.1 указаны вопросы анкеты в соответствии со структурными компонентами инноваций по Э.Даднону[6]. Данные вопросы были направлены на оценку как текущей ситуации, т.е состояния инновационного развития в области физической культуры в настоящее время, так и желаемой. На вопросы 1,3,4,5,7,8 учителя должны были дать лишь односложные ответы «да» или «нет». Вопросы 2, 6 носили уточняющих характер .

На рис.2 отражены результаты анкетирования учителей по физической культуре по вопросам, требующим односложных ответов. Анализ показывает:

что 53% опрошенных учителей в настоящее время имеют идеи по модернизации образовательного процесса, но только 29% имеют возможность реализовать эти идеи. Хотя план по реализации идей модернизации образовательного процесса имеют 88% опрошенных учителей. В то же время, все респонденты в желаемой ситуации видят необходимость иметь такие идеи и план их реализации.

Только 16% опрошенных отметили, что в настоящее время в их образовательных организациях планируется введение каких-либо инноваций

хотя в желаемой ситуации учителя видят необходимость в их внедрении (94%).

88% учителей физической культуры убеждены, что нововведения смогут повысить мотивацию школьников к занятиям физической культурой в настоящее время и все учителя уверены, что и в будущем тоже.

Только 6% учителей принимали участие в грантовых конкурсах и только 72 % видят необходимость в этом.

Рис.2 – Диаграмма результатов анкетирования учителей физической культуры на вопросы, требующие односложных ответов

На вопрос анкеты №2 «С чем связаны ваши инновационные идеи?» были даны 4 варианта ответа: 1) с включением нового оборудования; 2) с использованием новых методик; 3) с новыми подходами в организации занятий по физической культуре; 4) с активизацией школьников специальной медицинской группы.

На рис.3 показаны результаты анкетирования учителей физической культуры по данному вопросу, который соответствует критерию «креативность**».** Как мы видим, абсолютное большинство идей в настоящее время связано с включением нового оборудования в образовательный процесс (71%), чуть меньше - с использованием новых методик (35%); новыми подходами в организации уроков по физической культуре озадачены всего 12% респондентов, а с активизацией школьников специальной медицинской группы всего 6% . В желаемой же ситуации уже 81% учителей хотели бы видеть инновационные идеи, связанные с включением нового оборудования в образовательный процесс, и 47% опрошенных связывают внедрение инноваций с использованием новых методик. Практически неизменным остается процент учителей, желающих разрабатывать и внедрять инновации через новые подходы в организации уроков по физической культуре - 13%, и только 3% учителей видят перспективы внедрения инноваций в физической культуре в активизации школьников специальной медицинской группы. 47% опрошенных не имеют никаких инновационных идей.

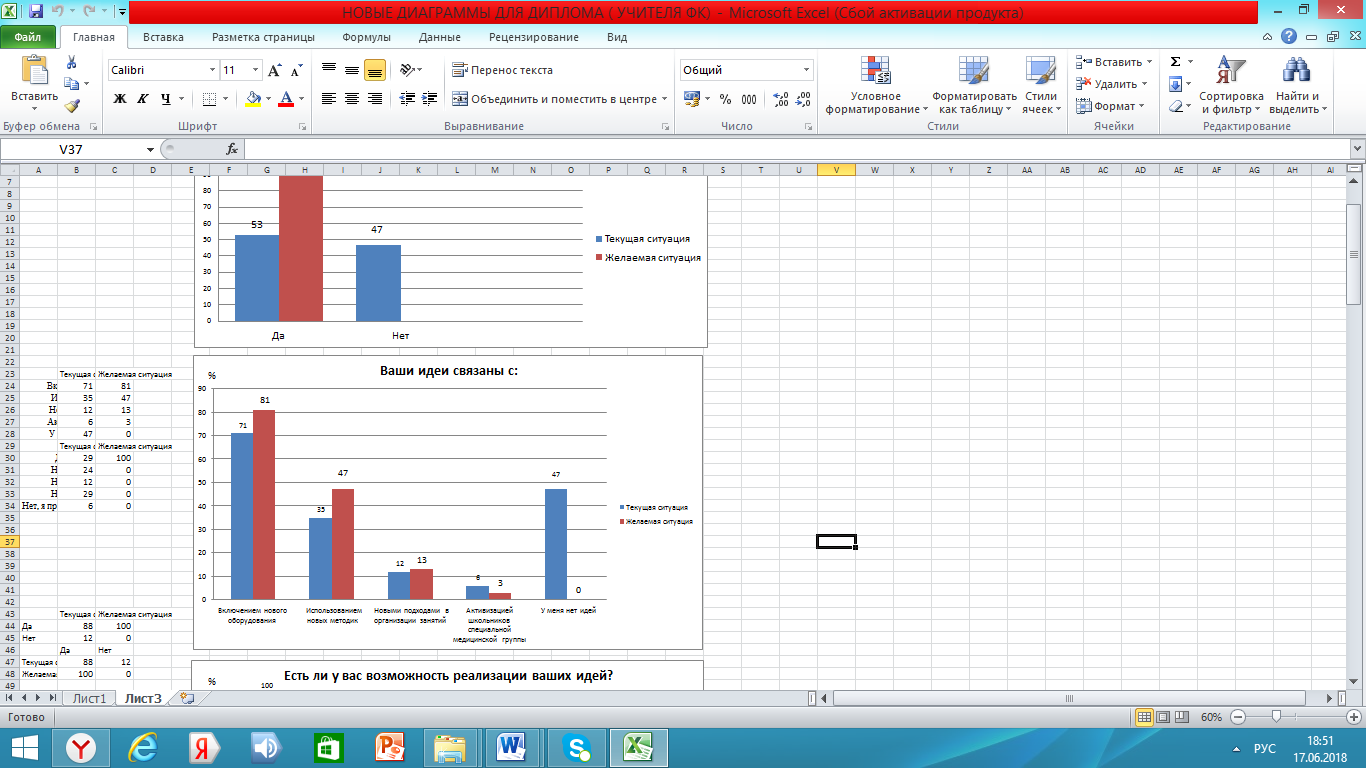


Рис 3. – Диаграмма результатов анкетирования учителей физической культуры на вопрос анкеты № 2

На вопрос анкеты №6 «С чем связаны планируемые нововведения в образовательном учреждении?» были даны те же 4 варианта ответов(рис.4).

Результаты опроса показали, что желаемые нововведения в школах связаны со всеми структурными компонентами инновационной деятельности - с включением нового оборудования(53%), с использованием новых методик (16 %), с новыми подходами в организации уроков по физической культуре (14%) с активизацией школьников специальной медицинской группы (17%). На практике же, в планируемых нововведениях в образовательных учреждениях большинство инновационных изменений связано с использованием новых методик (80%) и нового оборудования (20%). Организация уроков по физической культуре и работа с обучающимися в специальных медицинских группах в ближайшее время не планируется совсем.

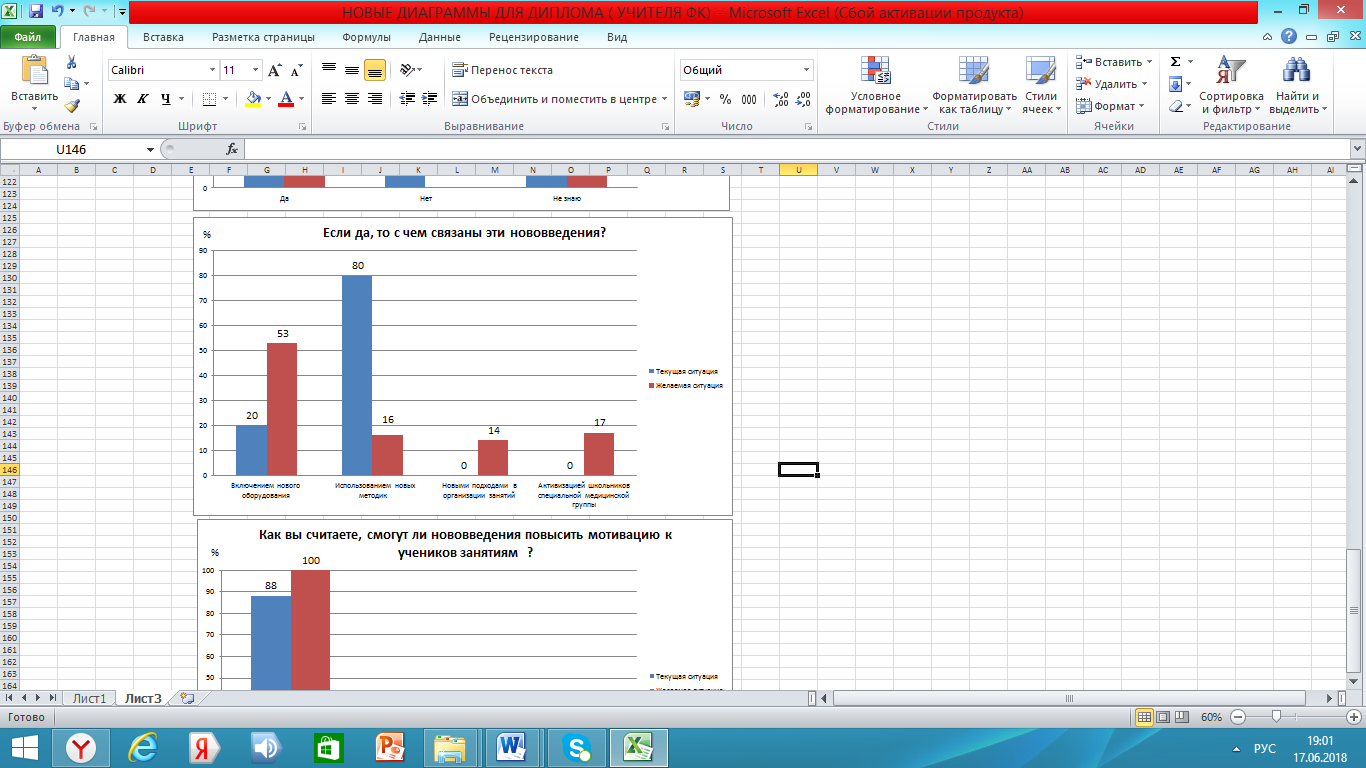


Рис.4–Диаграмма результатов анкетирования учителей физической культуры на вопрос анкеты № 6

В целом, результаты исследований внедрения инноваций в сферу физической культуры на примере общеобразовательных учреждений показывают, что по мнению учителей имеется потребность включения различных инноваций в сферу физической культуры. Учителя физической культуры видят необходимость разрабатывать и внедрять инновации в виде новых программ, технологий и методик. Однако готовность работать в этом направлении показывают лишь небольшая часть учителей. Многие педагоги связывают инновации лишь с приобретением нового оборудования, не осознавая, что «инновации»– это **управление** нововведениями, при чем, целенаправленное - с целью получения финансовой, социальной, спортивной или какой- либо другой выгоды. И с этой точки зрения, новое оборудование – всего лишь средство, а не сущность разработки и внедрения инноваций.

Таким образом, для того, чтобы переход развития сферы физической культуры и спорта на инновационную модель, заложенный в качестве основы в «Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» состоялся, необходимо разработать и внедрить ряд мер, направленных на повышение уровня осознанного подхода к понятию «инновация» в области физической культуры.

Список литературы

* + 1. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», а так же «Основы государственной политики в области здорового населения на период 2020 года»;
    2. Постановление Правительства РФ N 832 от 24 июля 1998 г. « О концепции инновационной политики Российской Федерации на 1998- 2000 годы»;
    3. Шумпетер Й.А. Теория экономического развития: Пер. с нем. – М.: Прогресс, 1982.
    4. КиберЛенинка. Режим доступа URL: https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-mire-fizicheskoy-kultury-i-sportahttps://playstand.ru/products/interaktivnyiy-skalodrom/ (дата обращения 11.03.2018);
    5. Студопедия. Режим доступа URL: https://studopedia.ru/3\_172303\_ponyatie-innovatsii-ee-osnovnie-svoystva-i-vidi.html (дата обращения 14.02.2018);

RESEARCH OF NECESSITI OF INTRODUCTION OF INNOVATIONS IN IHT SPHERE OF PHYSICAL CULTURE  
  
*T. Filippova, S. Sokolovskaia  
Lobachevsky state University of Nizhny Novgorod*

Abstact.The article presents the results of research on the introduction of innovations in the field of physical culture. The necessity of innovative processes in the sphere of physical culture is substantiated. This justification is based on the analysis of the survey of teachers in accordance with specially designed questions.

*Keywords:* progress, innovations, educational process, physical education, teachers, questionnaire.

1. - Здесь и далее мы предлагаем китайское название точек не для экзотики, а для более подробного уточнения в поисковой системе «Яндекс» [↑](#footnote-ref-1)