



ПРОСПЕКТ СВОБОДНЫЙ-2016

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ,
АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

ЭЛЕКТРОННЫЙ СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ,
АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ
«ПРОСПЕКТ СВОБОДНЫЙ-2016»,
ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ОБРАЗОВАНИЯ
В СОДРУЖЕСТВЕ НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ

КРАСНОЯРСК, СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

15-25 АПРЕЛЯ 2016 Г.

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

Сборник материалов
Международной конференции студентов,
аспирантов и молодых учёных
«Перспектив Свободный-2016»,
посвящённой Году образования
в Содружестве Независимых Государств

Красноярск, Сибирский федеральный университет, 15-25 апреля 2016 г.

Красноярск, 2016



ПЕРСПЕКТИВ СВОБОДНЫЙ-2016

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ

Красноярск, Сибирский федеральный университет, 15-25 апреля 2016 г.

«Физическая культура и спорт»



ВЫЯВЛЕНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПРЫЖКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Абросимова А. А.

научный руководитель канд. пед. наук, доц. Полева Н. В.

Сибирский федеральный университет

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к спортсмену. Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. С целью выявления критериев, способствующих эффективному совершенствованию техники тройного национального прыжка спортсменов, занимающихся северным многоборьем, было организовано анкетирование.

Анкетирование проводилось в период с 10 февраля по 17 февраля среди спортсменов, занимающихся северным многоборьем с разных регионов России. Всего в анкетирование приняло участие 32 человека. Все спортсмены имели звание мастера спорта России по северному многоборью.

Возраст респондентов составил от 16 до 24 лет (рис. 1), в среднем $20 \pm 2,3$ года. Опыт спортивной деятельности варьировал от 5 до 15 лет (рис. 2), в среднем $8,6 \pm 2,5$ лет.

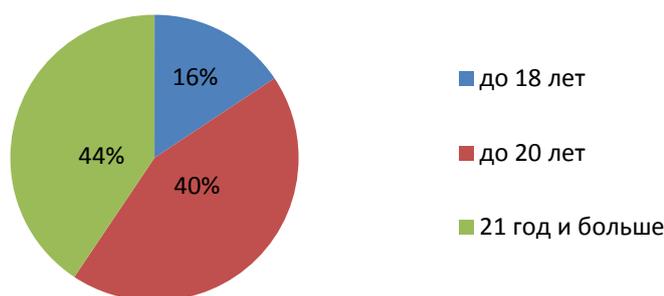


Рисунок 1 – Возрастные группы опрошенных многоборцев

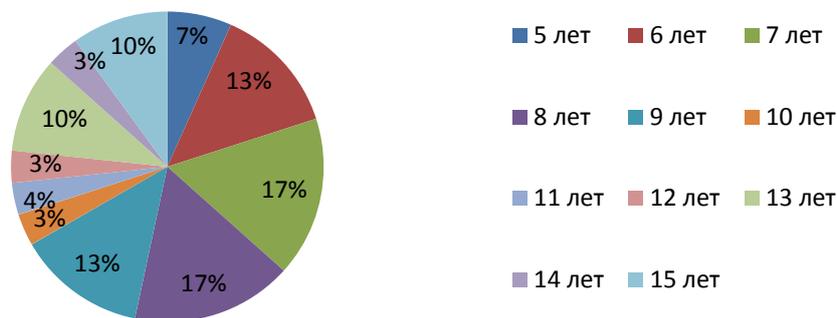


Рисунок 2 – Стаж занятий респондентов северным многоборьем

Продолжительность тренировочного занятия имеет колоссально большое значение, так как слишком малая длительность тренировки не приведет ни к каким существенным результатам, в то время как очень продолжительная тренировка чревата

возникновением ряда нежелательных последствий. Так большинство респондентов (62%) тренируются в течение 120 минут, 16% - 180 минут (рис. 3).

Рациональное дозирование нагрузки невозможно без сочетания ее с отдыхом, что определяется недельным графиком тренировок. Из предложенных вариантов ответов соответствующих недельному тренировочному графику спортсменов, у большинства (69%) респондентов выбирают график по 1 тренировка в день 6 раз, а у 22% - 5 раз в неделю (рис. 4).

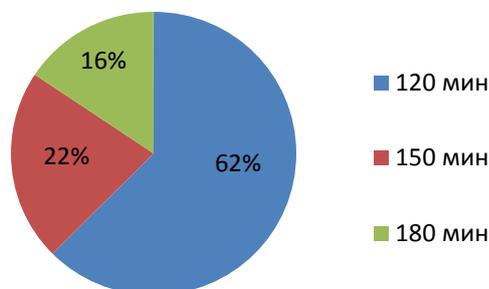


Рисунок 3 – Продолжительность тренировочного занятия у спортсменов, занимающихся северным многоборьем



Рисунок 4 – Количество тренировок в недельном графике спортсмена

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Технике тройного национального прыжка нужно уделять немалое внимание, так как он сложен по выполнению. Из опрошенных респондентов 47% обязательно включают такие тренировки 2 раза в неделю, 34% - 1 раз в неделю представлено на рисунке 5.

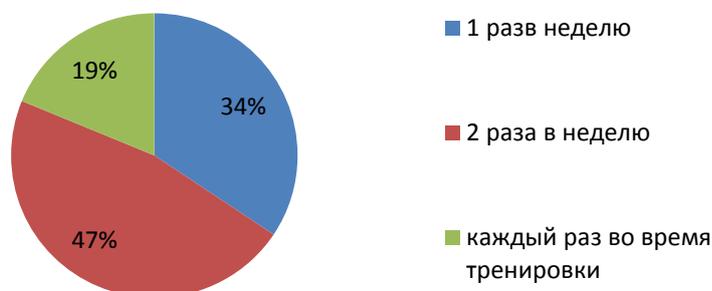


Рисунок 5 – Количество тренировок по совершенствованию техники тройного прыжка в недельном графике

Разбег - это неотъемлемая часть тройного национального прыжка в том случае, если спортсмен не прыгает с места. Но всё же не все спортсмены считают, что он так важен для хорошего результата в прыжке. Так большинство (94%) спортсменов считают, что результат зависит от разбега, а 6% утверждают обратное (рис. 6). Также немало важным и является длина разбега спортсмена перед прыжком. Оптимальная длина разбега 41% многоборцев является 6-7 беговых шагов, а у 22 % респондентов 7-8 беговых шагов (рис. 7).

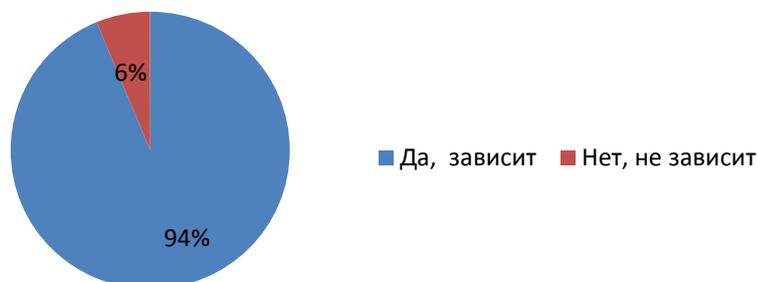


Рисунок 6 – Зависимость результата тройного национального прыжка от разбега

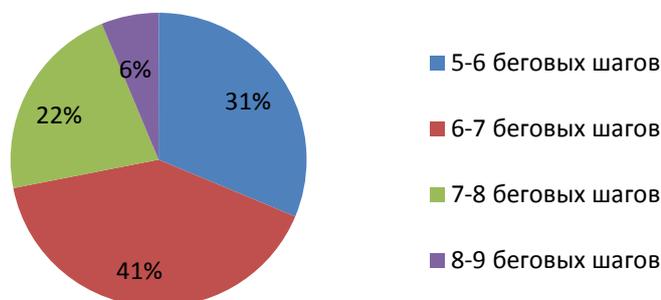


Рисунок 7 – Оптимальная длина разбега и количества беговых шагов

На каждой фазе тройного национального прыжка спортсмен для отличного результата должен добиваться определенных положений. Так большинство (59%) считают, что оптимальное исходное положение перед отталкиванием является положение в полуприседе, стопы параллельно друг к другу, руки отводятся назад (рис. 8).



Рисунок 8 – Оптимальная характеристика и.п. прыгуна в момент отталкивания

В фазе полета спортсмену необходимо добиться скоординированной работы рук и ног. Для этой фазы большинство (53%) спортсменов считают характерным

оптимальные положения – это ноги согнуть и подтянуть к груди, а руки выполняют маятникообразные движения (рис. 9).



Рисунок 9 – Оптимальные характеристики положения рук и ног прыгуна в фазе полета

В завершающей фазе спортсмен должен сделать хорошее приземление, от этих движений в большей мере будет зависеть конечный результат. Значительная часть (44%) респондентов обеспечивают свое успешное приземление высоким подъемом ног вперед-вверх, согнув руки в локтевых суставах (рис. 10).



Рисунок 10 – Движения спортсмена во время прыжка, обеспечивающие успешное приземление

В тройном национальном прыжке большинство (64%) опрошенных многоборцев считают, что нужно совершенствовать скоростно-силовые качества, ловкость и гибкость, так как они в большей степени определяют спортивный результат в тройном национальном прыжке. А 20% уверены, что эффективно будет совершенствовать только скоростно-силовые и координационные качества и 3% респондентов указали гибкость и силовые способности, как основное качества, от которых зависит результативность выступления спортсмена (рис. 11).



Рисунок 11 – Физические качества спортсмена, которые определяют спортивный результат в тройном национальном прыжке

Таким образом, было выявлено, что при построении процесса подготовки тройного национального прыжка, опираясь на результаты большинства спортсменов нужно учитывать следующие критерии оценки техники прыжка: зависимость результата прыжка от длины разбега; исходное положение прыгуна в момент отталкивания; оптимальные положения рук и ног прыгуна в фазе полета; движения спортсмена, обеспечивающие успешное приземление; развитие двигательных способностей и скоростных качеств прыгуна.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ХОДА НА ДИСТАНЦИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО СПРИНТА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Акимов Р.А.

научный руководитель канд. пед. наук Николаева О.О

Сибирский федеральный университет

Совершенствование инвентаря, более качественные способы подготовки лыжных трасс привели к повышению соревновательных скоростей и, как следствие, изменению биомеханических и динамических параметров лыжных ходов. Применение лыж без мази держания позволяет получить преимущество на спусках, а высокий уровень скоростно- силовой подготовленности – успешно конкурировать на подъемах с гонщиками использующими попеременный двухшажный ход. Такой стиль передвижения, стали называть «даблполингом». [2].

Целью нашей работы является исследование эффективности применения даблполинга на дистанциях классического спринта.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить параметры трасс классического спринта, на которых сильнейшие спортсмены применяют даблполинг;

2. Определить биомеханические характеристики техники лыжного хода, обеспечивающих эффективное применение даблполинга.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: Анализ литературных источников, педагогические наблюдения, видеонализ и расчет биомеханических параметров.

Мы проанализировали технические параметры трасс классического спринта на этапах Кубка мира 2012- 2015 годов и определили, на каких трассах возможно применение даблполинга (таблица 1).

Таблица 1 - Технические параметры трасс классического спринта

Параметры	Нормы для трасс согласно правилам ФИС	Применение даблполинга
Длина круга, м	400 – 1800	≤1600
Максимальный перепад, м	30	≤23
Максимальный подъем, м	30	≤23
Сумма перепадов, м	60	≤48

Главное значение имеет состояние снега, крутизна подъемов и распределение их по трассе. Подъемы крутизной более 7-8° делают применение даблполинга неоправданным. Зная точную длину соревновательного круга и сумму перепадов высот, можно рассчитать коэффициент крутизны K круга = TC/L круга, где TC – сумма перепадов высот, а L круга – длина круга в метрах. Эмпирическим путем установлено, что при K круга $\leq 0,30$ на трассе возможно применение даблполинга.

В сложных погодных условиях, предполагающих использование жидких мазей держания, целесообразность применения даблполинга возрастает. Новиковой, Н.Б была проанализирована видеосъемка с целью измерения скорости спортсменов на спуске и подъеме. Представленные в таблице 2 результаты первых 30 спортсменов показывают, что лыжники, выступавшие на лыжах без мази удержания имели преимущество в

скольжении на спуске более чем 0,5 м/с. На подъеме спортсмены, применявшие даблполинг, проигрывали в среднем 0,13 м/с[2].

Таблица 2 -Средняя скорость на подъеме и спуске 30-и сильнейших спортсменов (по результатам квалификации)

	Скорость на спуске м/с	Скорость на подъеме м/с
Даблполинг, n=18	14,10±0,37	5,32±0,23
Классический стиль, n=12	13,52±0,33	5,45±0,19

Кондрашов А. представляет интересным определением биомеханических параметров техники бесшажного хода лидеров пролога классического спринта в Драммене (таблица 3). Все спортсмены, занявшие с 1 по 10 места, применяли даблполинг.

Таблица 3 - Биомеханические характеристики техники одновременного бесшажного хода лыжников-спринтеров

	Скорость, м/с	Длина цикла, м	Время цикла, с	Частота движений, циклов/мин	Время отталкивания палками	Коэффициент эффективности
n=10	5,37	4,21	0,78	76,69	0,31	0,176
±δ	0,22	0,22	0,04	3,69	0,01	0,01

Полученные данные свидетельствуют, что высокая скорость лыжников спринтеров, лидировавших в прологе, в значительной мере определялась длиной цикла ($r=0,608$). Эффективность техники обеспечивается коротким временем отталкивания, относительно долгой фазой скольжения без отталкивания и большой длиной цикла[1].

Анализ трасс классического спринта и биомеханические характеристики техники одновременного бесшажного хода лыжников-спринтеров в соревновательных условиях позволяет сделать следующие выводы:

1. Целесообразно применение даблполинга на трассах, соответствующих следующим условиям: максимальный подъем ≤ 23 м, перепад высот ≤ 48 м, соотношение ТС/Л круга $\leq 0,30$; крутизна подъемов не более 7-8°. Полученные данные могут учитываться организаторами соревнований по лыжному спринту при применении даблполинга.

2. Полученные временные и пространственные характеристики техники одновременного бесшажного хода могут служить модельными параметрами для лыжников, предпочитающих даблполинг на дистанциях спринта.

Список литературы

1. Кондрашов, А. Спринт – могильщик классического лыжного стиля [Электронный ресурс] // URL: <http://www.skisport.ru/news/index.php?news=5719>. – Дата обращения 30.06.2014.

2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта : методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32с.

3. Колыхматов В.И. Современные аспекты биомеханического контроля в лыжных гонках. Лыжный спорт: Сборник научных трудов.- нац. Гос. Ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург.- 2009 = С. 33-38

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТАНЦОРОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРИМЕРЕ ВЕНСКОГО ВАЛЬСА

Алякин А.А.

научный руководитель канд. пед. наук Полева Н.В.

Сибирский федеральный университет

Современный соревновательный танец наряду с сохранением традиций историко-бытовой культуры приобретает всё больше и больше спортивных качеств. Вместе с тем наблюдается рост числа танцевальных соревнований и их уровня при повсеместном географическом распространении. При таких условиях перед тренерами и хореографами ставятся новые задачи связанные, прежде всего с развитием физических качеств их воспитанников.

Специфика спортивного танца, как и большинства сложно-координационных видов спорта, главным образом состоит в том, что основное тренировочное время занимает техническая подготовка спортсменов. При этом возникает острая необходимость сочетать техническую компоненту танца и физическую подготовку к его спортивному исполнению. Главным образом это касается скоростно-силовых качеств спортсменов и их уровня специальной соревновательной выносливости.

Анализ сведений известных в информационной среде показал, что наиболее практикуемыми средствами физической подготовки спортсменов танцоров остаются классические средства ОФП ^[1, 2, 3]. В ряде случаев сам танец рассматривается как такое средство ^[4, 5]. Однако посредством опроса некоторого числа тренеров танцевальных видов спорта, стало известно, что особый тренировочный эффект достигается методом кругового прогона соревновательной программы в сочетании с рядом педагогических установок к исполнению.

Описанный выше подход широко применяется специалистами спортивного танца при организации тренировочного процесса как отдельных танцевальных пар, так в ходе групповых практических занятий. Но при этом важно отметить, что такие методики тренировки не описаны в научной литературе, а творческая компонента тренерской деятельности порождает большое разнообразие подходов к реализации таких тренировочных техник.

В современной соревновательной программе по спортивным танцам особое место занимает такой танец как венский вальс. Его отличает наименьшее количество танцевальных фигур и высокая скорость исполнения, что позволяют сочетать техническую работу с периодическим повторением одних и тех же двигательных действий при постоянном высоком темпе танца.

Рассмотрим основные тезисы, лежащие в основе развития физических качеств танцоров методом круговой тренировки по заходам на примере исполнения венского вальса. В первую очередь следует наглядно показать некоторые отличительные свойства музыкального сопровождения к этому танцу, в качестве основы для рекомендации применения этих свойств при развитии физических качеств.

В таблице 1 представлены такие скоростные характеристики венского вальса как музыкальный размер, количество тактов в минут (ТМ) и количество ударов в минуту (ВРМ). Важно отметить, что все фигуры конкурсного венского вальса состоят из трех танцевальных шагов исполняемых на каждый музыкальный удар каждого такта, что делает возможным точный подсчет количества шагов исполняемыми спортсменами. Эта величина в минутном интервале исполнения совпадает с величиной ВРМ, в

конкурсном тайминге исполнения за 90 секунд регламентированного танца спортсмены исполняют в среднем от 250 до 270 шагов. Более того на основании данных таблицы 1 становится понятным, что ритмическая скорость движения достигает 2,5 – 3 шагов в секунду.

Таблица 1 – Скоростные характеристики венского вальса

Танец	Музыкальный размер	Скоростные характеристики	
		ТМ	ВРМ
Венский вальс	3/4	58-60	174-180

На основании выше изложенных сведений в порядке сравнительного анализа отметим, что длительность конкурсного исполнение венского вальса сопоставимо с со средним временем забегов на 400 метров ^[6], при этом средние частоты шагов также сопоставимы в пределах интервала от 3 до 3,5 шагов в секунду ^[7].

Другой важнейшей отличительной чертой венского вальса является предельно малое количество танцевальных фигур. На этапе начальной спортивной подготовки в вальсе исполняется только правый поворот в динамике по линии танца. В период спортивной специализации таких фигур номинально становится четыре, при этом две из них называются переменами, исполняются кратковременно для смены направления вращения. В свою очередь и правый, и левые повороты венского вальса являются динамичными прогрессивными фигурами и составляют наибольшую часть конкурсной программы вальса.

Разумно полагать, что при всех описанных свойствах венского вальса становится возможным тренировка некоторых основных физических качеств, в частности специальной выносливости и скоростно-силовых качеств спортсменов танцоров, посредством круговых прогонов с интервалами для восстановления.

Основой к моделированию конструкции методики выступают соревновательные потребности исполнять спортивные танцы как с интервалами разной длительности (в среднем от 7 до 1,5 минут) в отборочных турах, так и с кратковременными паузами в финальной части соревнований составляющих лишь в 15 секунд. Поэтому эффективным будет выполнять круговые прогоны вальса в двух основных тренировочных режимах, основные сведения о которых представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Тренировочные режимы круговых прогонов венского вальса

Режим прогона	Структура режима (движение-пауза-движение)	Количество повторов	Педагогическая работа
Отборочный тур	1,5 мин. – 1,5 мин. – 1,5 мин.	6-8	- визуальный контроль; - рекомендательная коррекция.
Перерыв 5 -7 минут			- техническая коррекция.
Финальный тур	1,5 мин. – 15 сек. -1,5 мин.	3-5	- визуальный контроль; - мониторинг.

Общая продолжительность тренировки не должна превышать 60 минут при моторной плотности занятия 50%.

В части синтеза технической и физической подготовки танцоров спортсменов отметим необходимость исполнять вальс в соответствии с техническими требованиями, что открывает дополнительную возможность применять предложенную методику с рядом педагогических установок. В числе таких установок могут состоять задачи направленные на достижение воспроизводимости исполняемых фигур танца и геометрическую точность линий тела, а также увеличение динамики движения в порядке приобретения спортсменами физических качеств соревновательного уровня.

Особым образом подчеркнём возможность к мониторингу физической подготовленности спортсменов танцоров, где наряду с методами педагогического наблюдения за качеством движения, его стабильности и музыкальности, возможны к применению и методы измерительного контроля, отслеживающие изменение динамики движения, а также увеличение либо уменьшение количества шагов на контрольных участках танца в разных режимах при разном уровне физической готовности. Интересно было бы применить и средства медицинского контроля.

Преимуществами данного метода стоит считать, прежде всего, сопоставимость физической нагрузки с беговыми дисциплинами на малые дистанции. Что в свою очередь даёт возможность заменить такую беговую подготовку из числа средств ОФП в программах подготовки спортивных пар, к тому же в предложенной схеме учтены и технические аспекты спортивного исполнения венского вальса, открывающие плоскость специальной физической подготовки. Другое преимущество это применимость описанного подхода в ходе групповых тренировок с возможностью формирования заходов по разным признакам готовности спортсменов, возрастных и антропометрических показателей, а также ставить перед спортсменами как одну, так и различные цели и задачи тренировки.

Список литературы

1. Ленская Е.В. Структурные компоненты технической подготовки юных танцоров на этапе предварительной подготовки в спортивных танцах / Е.В. Ленская, М.В. Жийяр // Проблемы и достижения современной науки: сб. тр. конф. – Уфа, 2014. – С. 162-165.
2. Журавлёв Р.С. Структура инновационного процесса в обучении спортивным бальным танцам / Р.С. Журавлев // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: сб. тр. конф. / Российский гос. ун-т физ. культ. спорта молод. и тур-ма. – Москва, 2013. – С. 25-28.
3. Ронь И.Н. Индивидуальность педагогической деятельности тренера по спортивным танцам / И.Н. Ронь // Психология и педагогика: Методика и проблемы практического применения. – Новосибирск, 2011. Т. 1, № 19. – С. 183-186.
4. Гарипов Р.Я. Значение спортивных танцев в развитии физических качеств и оздоровлении детей / Р.Я. Гарипов // Современные тенденции в образовании и науке: сб. науч. тр. / Тамбов. гос. ун-т. – Тамбов, 2013. – С. 39-39.
5. Новаковский С.В. Спортивные танцы как средство физического воспитания дошкольников / С.В. Новаковский, И.В. Фрайфельд // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2010. № 3. – С. 58-61.
6. Крыжановский Г. А. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 метров средствами и методами скоростно-силовой направленности / Крыжановский Г. А. Крыжановский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. № 5. – С. 57-65.
7. Методика обучения технике эстафетного бега: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Легкая атлетика» / сост. Г. А. Дундукова. – Ульяновск, 2011. – 56 с.



РАЗВИТИЕ ГОЛЬФА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ (НА ПРИМЕРЕ СФУ)

Анисимов В.Б., Береза А.В.

Сибирский федеральный университет

В 2016 году будут проходить Олимпийские игры в Бразилии, впервые за 100 лет гольф будет включен в игры.

С 1-го сентября 2015 года в Сибирском Федеральном Университете для студентов открыта спортивная специализация "гольф". Открытие специализации гольфа в СФУ является большим вкладом в олимпийское движение в России. СФУ первый и единственный в России университет открывший специализацию гольфа. В 2016 году с 3 по 8 июля пройдет первый чемпионат России по гольфу среди студентов! Теперь у студентов появилась возможность заниматься гольфом на физкультуре, и участвовать во всероссийских соревнованиях! Специализация гольфа оказалась очень популярной среди молодежи – на запись на специализацию пришло 500 студентов первого курса на 85 возможных мест! Для того чтобы провести отбор среди студентов было решено составить ряд нормативов, которые помогут нам выявить самых подходящих будущих гольфистов(ок) в физической подготовке.

Таблица 1 - Влияние физических качеств и телосложения на результативность в гольфе

№	Физические качества и телосложение	Уровень влияния в гольфе
1	Координационные способности	3
2	Гибкость	3
3	Вестибулярная устойчивость	2
4	Выносливость	2
5	Скоростные способности	2
6	Мышечная сила	2
7	Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

Физическая подготовка в гольфе имеет целью развитие физических и координационных способностей игрока в гольф.

Физическая способность – совокупность индивидуальных особенностей человека, определяющих степень успешности проявления морфофункциональных свойств организма человека, в двигательной деятельности.

К другому виду двигательных способностей относят координационные способности.

Координационная способность – совокупность индивидуальных особенностей человека, определяющая степень успешности проявления преимущественно психофизиологических (психомоторных) свойств организма человека в процессе регулирования двигательной деятельности.

К координационным способностям относят: кинестезию, ориентацию в пространстве, чувство ритма, реакцию, равновесие и способность к перестроению движений.

Степень развития физических способностей в том или ином виде спорта характеризуется общим понятием физической подготовленности и оценивается по результатам испытаний: соревнований или тестов. Различают общую специальную физическую подготовленность. Общую физическую подготовленность можно определить как способность к успешному осуществлению различных двигательных действий, а специальную физическую подготовленность – как способность к осуществлению специальных двигательных действий. При этом общая физическая подготовленность служит основой развития специальной физической подготовленности.

На основании этих данных и были подобраны именно эти нормативы для отбора в специализацию гольф.

Таблица 2 - Нормативы для отбора на специализацию «гольф»

Хар-ка направленности тестов	Мужчины					Женщины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бросок набивного мяча (3 и 5) кг сбоку двумя руками из положения "стойка гольфиста" (на дальность) в метрах. (две попытки)	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0
2. Бросок мяча для гольфа на точность, в зону радиусом 2.5 метра, с флагом по центру, на расстоянии 25-ти метров. (три попытки)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5
3. Сохранение равновесия (усложненная проба Ромберга:) на координацию, в сек.	–	–	–	–	20	–	–	–	–	20

Норматив 1. (Бросок набивного мяча 3 и 5 кг) – Упражнение выполняется в стойке гольфиста, бросок производится за счет скручивания плеч. Этот тест направлен на проявление таких качеств как: « мышечную силу, скоростные способности и гибкость» у студентов.

Норматив 2. (Бросок мяча для гольфа на точность) – Задача бросить мяч как можно ближе к флажку, расстояние 25 метров. В гольфе очень важным умением является рассчитывать силу удара. Этот тест поможет нам выявить самых точных студентов.

Норматив 3. (Сохранение равновесия, усложненная проба Ромберга)- Студент встает в стойку выполняя следующие действия: «пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги», руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Задача устоять 20 сек. Этот тест выявит студентов с хорошими координационными способностями и вестибулярной устойчивостью.

Гольф – один из древнейших индивидуальных видов спорта, пользующейся огромной популярностью за пределами нашей страны. По своей сути этот вид спорта давно является неотъемлемой частью мировой физической культуры во всех ее

составляющих: физической культуры здоровья, физической культуры тела и физической культуры движений.

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п.

Цель игры в гольф – послать с площадки ти (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами. Минимальная игровая ситуация (игровое действие) в гольфе состоит в ударе клюшкой по мячу. Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроком в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

Таким образом, гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов. В соответствии с различными классификациями гольф относится к индивидуальным игровым видам спорта, видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, видам спорта с ограничениями условий поражения цели, видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Игровая площадка в гольфе представляет собой специально подготовленный участок земной поверхности площадью не менее 60 Га, на котором обычно расположено 18 игровых зон – лунок.



Рис.1 - Вид сверху. Гольф поле с 9-ю лунками, драйвинг-рейнджем (тренировочная площадка), и клубным домом.

Игровая зона – продольно ориентированный (вытянутый) участок земной поверхности, включающий стартовую зону (ти площадку) и финишную зону (грин), на которой расположена лунка. Игровое покрытие травяное с различной высотой травяного покрова. Протяженность составляет от 130 до 530 метров. Таким образом, при прохождении 18-ти лунок в среднем за игровой раунд игрок преодолевает расстояние равное 6-8-ми километрам. При этом для прохождения 18-ти лунок игроком обычно затрачивается около 5-ти часов.

В пределах игровой зоны располагаются искусственные преграды, затрудняющие совершение ударов по направлению и дальности: водные преграды – ручьи и водоемы, и песчаные – бункеры. Также в игровой зоне могут располагаться отдельно стоящие деревья и строения.

- 1 – площадка-ти,
- 2,6 – водные преграды,
- 3 – раф,
- 4 – зона за пределами поля,
- 5 – бункер,
- 7 – фервей,
- 8 – паттинг-грин,
- 9 – флаг
- 10 – лунка.

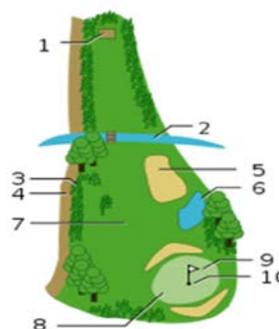


Рис. 2 - Схема, из чего состоит лунка

Основными понятиями в гольфе, позволяющими оценивать сложность различных полей и сравнивать мастерство игроков, являются ПАР поля (лунки) и гандикап игрока. Эти понятия не определяются правилами гольфа, но некоторые положения правил основаны на их использовании.

ПАР лунки - это аббревиатура словосочетания «professionalaverageresult» - число равное среднему количеству ударов, совершаемых при попадании в лунку при безошибочной игре. При этом предполагается, что игрок совершает два патта на грине.

Контрольные нормативы только лишь начало в проверке физических способностей студентов. В дальнейшем каждый семестр планируется и уже проводятся специальные тестирования, различные отборочные этапы, турниры. Задача в том что бы выявлять сильнейших спортсменов и сформировать сборную СФУ по гольфу для участия в Российских и Международных соревнованиях, а так же это направление будет развиваться массово чтобы как можно больше студентов познакомились с этим древнейшим и аристократическим видом спорта. У каждого будет возможность реализовать себя в индустрии гольфа как спортсмена, инструктора, судьи, журналиста, организатора, архитектора и т.д.

Список литературы

1. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер, Марк Уилсон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил
2. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.

ПАССИВНАЯ ВЕРТИКАЛИЗАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ОНМК ПРИ ПОМОЩИ ПОВОРОТНОГО СТОЛА

Бабий В. А.

научный руководитель канд. экон. наук. Злотников М. С.

Сибирский федеральный университет

Инсульт - вторая по частоте причина смертности и одна из основных причин долговременной утраты функциональной состоятельности.

Методы восстановительной терапии занимают ведущее место при заболеваниях нервной системы.

Проблема сосудистой патологии головного мозга является одной из ведущих в неврологии и имеет большое социальное значение. По данным Всемирной организации здравоохранения смертность от цереброваскулярных заболеваний стоит на третьем месте после заболеваний сердца и злокачественных новообразований. В России ежегодно регистрируется более 450000 инсультов. Наибольший процент заболеваемости и смертности приходится на возраст 50-70 лет. Однако, нельзя не обращать внимания на факт повсеместного омоложения инсульта. Всё чаще встречаются расстройства мозгового кровообращения в возрасте 40-45 и даже 25-40 лет. Около 80% больных, перенесших инсульт, становятся инвалидами, из них 10% становятся тяжелыми инвалидами и нуждаются в постоянной посторонней помощи. Только 15% больных, перенесших инсульт, возвращаются к своей прежней трудовой деятельности. Согласно современным программам реабилитации, основанным на мультидисциплинарном ведении больных, конкретно поставленная задача заключается в том, что более 70% выживших в течении одного месяца больных должны быть полностью независимы в повседневной жизни через три месяца после развития инсульта [2].

В связи с этим вопросом является актуальным совершенствование организации восстановительного лечения и применение современных методов и подходов, которые позволяют повысить его эффективность. Реабилитационная необходимость обуславливает начало проведения реабилитационных мероприятий в первые 24-48 часов (при стабилизации состояния больного) и продолжение данных мероприятий до момента отсутствия какой либо положительной динамики, либо до одного года. В острейший период инсульта в блоке интенсивной терапии проводится коррекция нарушенной вегетативной нервной системы путем пассивной дыхательной гимнастики, кардиотренировки, ортостатической тренировки. Применяются следующие виды реабилитации:

- лечение положением;
- дыхательная гимнастика (пассивные приемы, контактное дыхание);
- кардиотренировка
- коррекция расстройств глотания;
- кинезитерапия: комплексная система рефлекторных упражнений, включающая элементы авторских разработок:
 - а) Баланс-1, PNF, Фельденкрайза, Войта;
 - б) ранняя вертикализация [1].

Важным компонентом реабилитации в острейший и острый период церебрального инсульта является ранняя вертикализация пациента. Она может проводиться в активном и пассивном режимах и должна начинаться в первые 24-48 часов от развития заболевания. Проведение пассивной вертикализации в качестве

реабилитационной методики рекомендуется для пациентов, которые не могут самостоятельно вставать и удерживать себя в вертикальном положении вследствие тяжести общего состояния. Целью пассивной вертикализации является проведение ортостатической тренировки, поддержание адекватного вегетативного обеспечения двигательной активности, сохранение афферентации от суставных и мышечно-сухожильных рецепторов при замыкании суставов нижних конечностей и позвоночника, сохранение должного влияния на позно-тоническую и динамическую активность вестибулярных и постуральных рефлекторных реакций и автоматизмов, улучшение респираторной функции, сохранение рефлекторного механизма опорожнения кишечника и мочевого пузыря [3].

Проводится вертикализация с помощью поворотного стола-вертикализатора, который представляет собой горизонтальную платформу, переводящую пациента из горизонтального положения в вертикальное с помощью электрического мотора или гидравлического привода. При этом используется упор для стоп и мягкая фиксация пациента.

Основным требованием при проведении пассивной вертикализации является стабильность гемодинамики, так как при использовании стола - вертикализатора возможно снижение артериального давления даже у здоровых людей. Это связано с депонированием крови в нижних конечностях при пассивной вертикализации, а также отсутствием вовлечения в работу скелетных мышц, что происходит при активной вертикализации. У здоровых людей возможно снижение систолического артериального давления (САД) до 10 мм рт. ст., а диастолического артериального давления (ДАД) до 5 мм рт. ст. Нельзя забывать, что истинная ортостатическая гипотензия может быть потенциально опасна, особенно для больных в острейшем периоде инсульта. Международным критерием допустимой ортостатической гипотензии является падение систолического артериального давления не более чем на 20 мм рт. ст., что может сопровождаться клиническими проявлениями ортостатической гипотензии в сочетании с признаками дисавтономии:

- а)Церебральная гипоперфузия: головокружение, нарушение зрения, когнитивный дефицит, потеря сознания, падения
- б)Тахипноэ> 24 дыханий в минуту
- в)Тахикардия> 90 ударов в минуту
- г)Повышение потоотделения
- д)Снижение темпа диуреза

При появлении этих симптомов вертикализацию следует прекратить, даже при отсутствии значимого снижения артериального давления [4].

Таблица 1 - Количество пациентов получивших физиотерапевтическое лечение (ранняя вертикализация) за период 2013 – 2015г согласно отчетам отделений неврологии и нейрохирургии КГБУЗ КМК БСМП им. Н. С. Карповича

	2013г.	2014г.	2015г.
Всего	67	114	174
Выписано	59	101	159
Выписано с полным/частичным восстановлением нарушенных неврологических функций	43	81	144
Экзотированы	8	13	15

Назначение физических факторов зависело от стадии и тяжести заболевания, объема поражения и его локализации, клинической картины двигательных нарушений, наличия противопоказаний, стабилизации гемодинамических показателей.

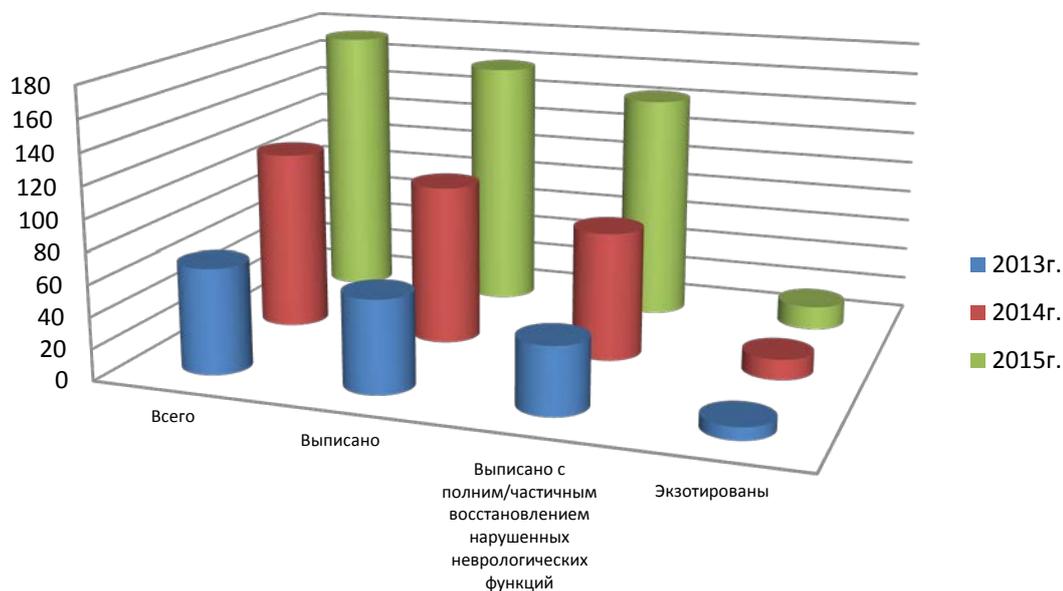


График 1 - Количество пациентов получивших физиотерапевтическое лечение (ранняя вертикализация) за период 2013 – 2015г согласно отчетам отделений неврологии и нейрохирургии КГБУЗ КМК БСМП им. Н. С. Карповича

Таким образом, новые технологии ранней активизации в первые сутки ишемического инсульта активно внедряются в нашей стране, качественно изменяя подходы к ведению больных и достоверно улучшая исходы заболевания, обуславливая снижение летальности и увеличение числа лиц с хорошим восстановлением нарушенных неврологических функций.

На наш взгляд, данная информация будет полезна студентам ИФКСиТ СФУ, поможет понять, чем предстоит заниматься в случае работы в медицинских учреждениях на должности инструктора-методиста по лечебной физической культуре. К тому же, более детальное изучение предложенного метода студенты могут использовать для написания курсовых или дипломных работ.

Список литературы

1. Белова А.Н. Нейрореабилитация / А.Н. Белова. — М.: Антидор, 2002. — 568 с.
2. Кадыков А.С. Реабилитация неврологических больных / А.С. Кадыков, Л.А. Черникова, Н.В. Шахпаронова. — М.: МЕДпресс-информ, 2008. — 560 с.
3. Скворцова В.И. Принципы ранней реабилитации больных с инсультом / В.И. Скворцова, В.В. Гудкова, Г.Е. Иванова и др. // Инсульт. Приложение к Журн. неврол. и психиатр. — 2002. — Выпуск 7. — С. 28-33.
4. Шкловский В.М. Концепция нейрореабилитации больных с последствиями инсульта / В.М. Шкловский // Инсульт. Приложение к Журн. неврол. и психиатр. — 2003. — Выпуск 8. — С. 10-23.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СПОРТСМЕНОВ ПО ЗИМНЕМУ ТРИАТЛОНУ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Горбачев А.С.

научный руководитель канд. пед. наук Е.Н. Данилова
Сибирский Федеральный Университет

Рост популярности активного отдыха и здорового образа жизни вызвал повышение интереса к циклическим видам спорта, которые входят в состав зимнего триатлона, как организация досуга и реализация оздоровления. Большое влияние на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний и снижении массы тела оказывают циклические виды спорта, в число которых входят бег, лыжные гонки, велоспорт, плавание [2;4].

В условиях Сибири набирает популярность зимний триатлон, что связано с климатическими особенностями региона. Он относится к наиболее динамично развивающимся циклическим видам спорта. Занятия зимним триатлоном способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, закаляют организм, воспитывают смелость и терпеливость, дисциплинируют человека [4].

Актуальность работы обусловлена недостаточным количеством научно-методической литературы, освещающей вопросы подготовки спортсменов в данном виде спорта. Для эффективной подготовки триатлонистов (для обозначения спортсмена, специализирующегося в триатлоне, могут использоваться термины «триатлонист» и триатлет») в условиях Сибири и Красноярского края важную роль играет учет особенностей местных климато-географических условий. Длительный зимний период дает возможность применять для развития физических качеств спортсменов таких средств, как тренировки при низких температурах воздуха в зимнее время, которые способствуют закаливанию красноярских спортсменов и дают им преимущество перед атлетами из регионов с более мягким климатом [2; 4].

Объект исследования: процесс спортивной подготовки в зимнем триатлоне.

Предмет: специальная подготовка в зимнем триатлоне.

Цель: повышение эффективности спортивной подготовки в зимнем триатлоне.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать особенности подготовки в зимнем триатлоне в целом и по этапам гонки.
2. Выявить факторы, влияющие на результативность спортсменов на каждом этапе гонки.
3. Разработать программу оптимизации процесса спортивной подготовки в зимнем триатлоне.
4. Апробировать разработанную программу в ходе педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования: разработанный комплекс упражнений позволит спортсменам, специализирующимся в зимнем триатлоне, повысить уровень спортивных результатов.

Зимний триатлон представляет собой многоборье, включающее в себя дисциплины: бег, велогонку-кросскантри и лыжную гонку. Основываясь на этих дисциплинах тренировочный процесс в зимнем триатлоне строится в комплексном формате. Основные условия высоких достижений в зимнем триатлоне – всестороннее физическое развитие и комплексная техническая подготовленность, поскольку у

спортсменов данного вида спорта на разных этапах гонки работают различные группы мышц. Спортсмену-триатлонисту нужно иметь достаточно высокий уровень как специальной, так и общей подготовленности. Тренировочный процесс должен быть оптимизирован с учетом названных условий. Немалую долю успешного выступления на соревнованиях составляет техническая подготовленность, поскольку спортсмену следует овладеть тремя видами техники разных циклических дисциплин. Кроме того, спортсмены постоянно совершенствуют прохождение транзитной зоны между этапами гонки [1; 3].

Все больше зимним триатлоном интересуются спортсмены циклических видов спорта таких как: лыжные гонки, зимние многоборья, летний триатлон и др.. Нередко бывают случаи, когда представители данных видов спорта включают зимний триатлон в свой тренировочный процесс для поддержания своей спортивной формы во время переходных периодов или межсезонье. Зачастую некоторые спортсмены из своего основного вида спорта переходят в зимний триатлон, что позволяет этому виду спорта набирать все большую популярность.

Для прогнозирования перспектив развития зимнего триатлона, а также оптимизации тренировочного процесса и выявления особенностей контингента, выбравшего занятия зимним триатлоном как средство оздоровления, активного досуга и самореализации, был проведен анкетный опрос. На основе вышесказанного была разработана анонимная анкета, содержащая восемь вопросов, затрагивающих ряд особенностей тренировочной и соревновательной деятельности в этом виде спорта. Получены данные, которые в дальнейшем будут использованы при разработке программы оптимизации тренировочного процесса в зимнем триатлоне. Анкетирование соответствовало требованиям, предъявляемым к такому виду исследований.

Было опрошено 27 спортсменов. Установлено, что основным видом спорта для контингента испытуемых является зимний триатлон, что составляет 81 %, 37 % испытуемых отметили принадлежность к лыжным гонкам. Несколько меньшее число – 26 % - опрошенных отметили другие виды спорта, не включенные в анкету. В их числе такие как плавание, скайранинг, дуатлон, рогейн. Такое же количество участников (26 %) опроса отнесли свою специализацию к кроссовому бегу. Меньше всего спортсменов – 18 % - назвали своим основным видом велоспорт (рисунок 1)

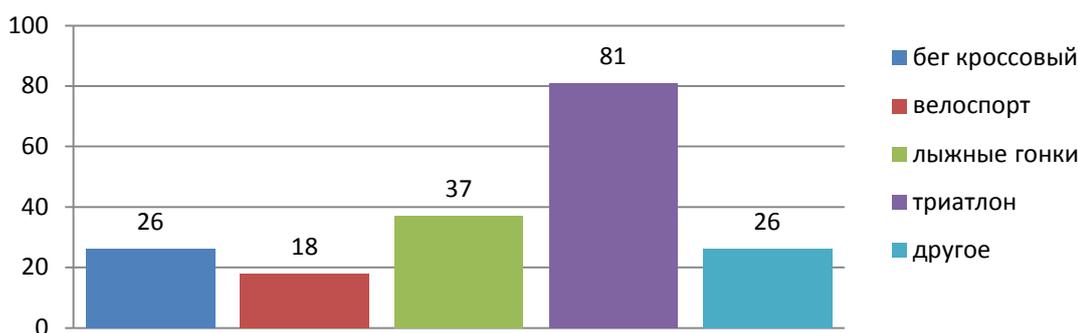


Рис.1 - Основной вид спорта

В ответе на вопрос о цели занятий зимним триатлоном наиболее частый вариант ответов среди респондентов – 81 % - составило достижение спортивных результатов. Следующим по популярности ответом был активный досуг и общение – 55 %, и 48 % опрошенных отметили целью своих занятий оздоровление; преследуют другие цели, среди которых, разнообразие жизни, привлечение детей к здоровому образу жизни 7 % (рисунок 2).

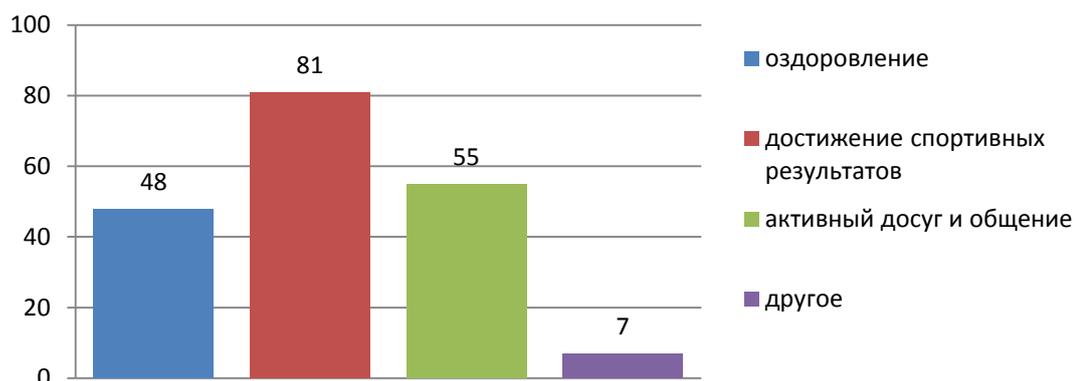


Рис.2 - Цель занятий зимним триатлоном

Самым трудным этапом зимнего триатлона, по мнению 44 % опрошенных спортсменов, является лыжный. Следующим по сложности оказался велосипедный этап – так ответили 40 %. И за ним расположился беговой – мнение 22 % респондентов (рисунок 3). Среди ответов прослеживается закономерность: для тех спортсменов, которые перешли в зимний триатлон из лыжных гонок, создает наибольшие сложности преодоление велосипедного этапа, в то время как для спортсменов, тренировавшихся изначально в зимнем триатлоне, возникают трудности в преодолении лыжного этапа. Возможно при дальнейшем исследовании, это явление позволит нам выявить факторы, определяющие данную закономерность и учесть их при разработке программы по оптимизации тренировочного процесса триатлонистов.

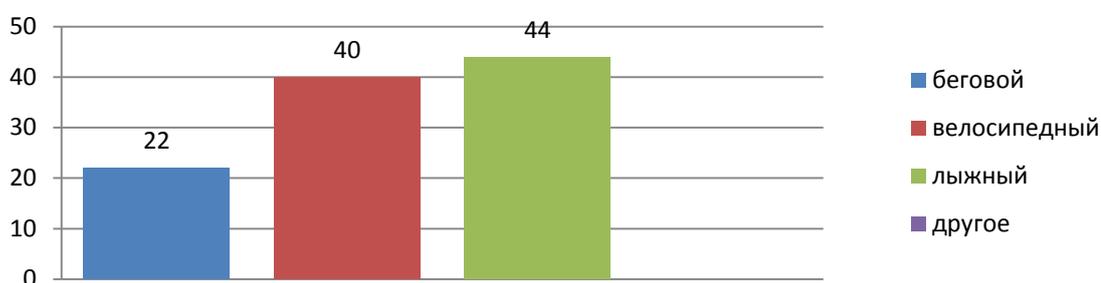


Рис.3 - Самый трудный этап зимнего триатлона

На вопрос, «Что наиболее трудно для меня во время прохождения дистанции», 52 % респондентов – наибольшее количество ответов – было выбрано два варианта ответов: «контроль техники движения» и «способность выдерживать график (ритм) во время прохождения дистанции». Еще 11 % спортсменов испытывают трудности в осуществлении тактической борьбы. И небольшое количество испытуемых (7 %) выразили другое мнение (рисунок 4).

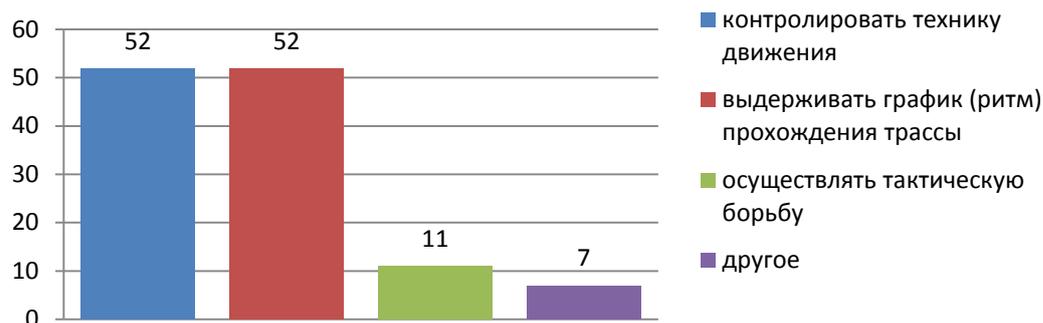


Рис.4 - Трудности в прохождении дистанции

В качестве выбираемых средств общей физической подготовки (ОФП) наиболее часто встречающимся ответом являются упражнения на расслабление – ответ 55 % респондентов. Также спортсмены выделяют занятия с отягощениями – 52 % участников исследования. Чуть меньше половины опрошенных предпочитают в качестве средства ОФП плавание (44 %). И 14 % используют другие велотренажер, лыжероллеры и силовые тренажеры.

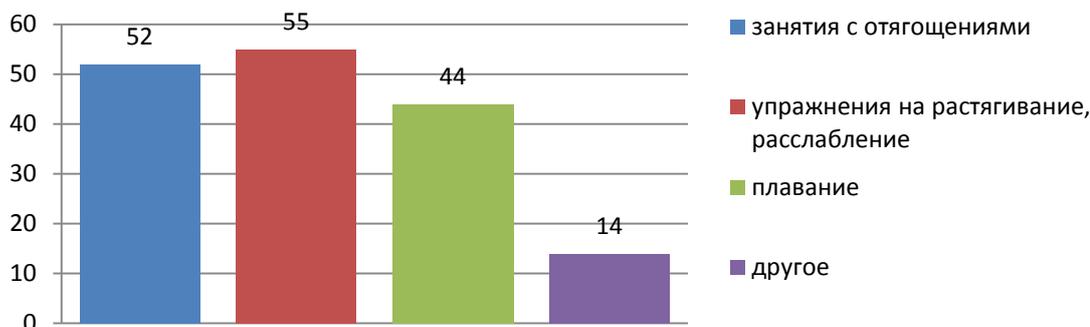


Рис.5 - Используемые средства ОФП

Таким образом, в ходе исследования установлено следующее:

1. Целью занятий данного вида спорта для большинства занимающихся является достижение высоких спортивных результатов.
2. Во время преодоления дистанции сложно поддерживать сохранять технику передвижения. Возможно, это связано с недостаточным акцентированием внимания на отдельных ее элементах, поскольку спортсмены осваивают три вида передвижения (бег кроссовый, бег на лыжах, езда на велосипеде по пересеченной местности).
3. Самым трудным этапом в соревнованиях по зимнему триатлону для большинства спортсменов является лыжный этап.
4. Основными средствами ОФП для спортсменов, специализирующихся в зимнем триатлоне, являются упражнения на растягивание, тренировки с отягощениями и плавание.

Полученные в ходе исследования данные будут использоваться в планируемом эксперименте для разработки программы оптимизации тренировочного процесса в зимнем триатлоне.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАД

Данилова Д.С.

научный руководитель канд. пед. наук Гелецкий В.М.

Сибирский федеральный университет

«Универсиада – это международные спортивные соревнования среди студентов, проводимые под эгидой Международной федерации студенческого спорта (FISU). В отличие от четырехлетнего олимпийского цикла, студенческие состязания проводятся каждые два года. К участию в соревнованиях допускаются студенты, аспиранты и выпускники двух предшествовавших Универсиаде выпусков в возрасте от 17 до 28 лет» [7].

Первая Всемирная летняя Универсиада прошла в Турине в 1959 году. В ней приняли участие 965 молодых спортсменов из 45 стран мира. А уже через год, в Шамони (Франция), состоялась первая Всемирная зимняя Универсиада. Позднее, в 1973 году и Советский союз стал местом проведения VII Всемирной летней Универсиады, столицей которой была выбрана Москва. В студенческих соревнованиях приняли участие 4000 спортсменов, что стало рекордным на тот период времени [1,7]. Первой Универсиадой в истории современной России стала XXVII Всемирная летняя Универсиада-2013 в Казани [5].

Универсиада является событием международного масштаба, получающая повсеместно широкую огласку, особенно в проводящем регионе. Для вовлечения граждан в подготовку к Универсиаде в городе ведется пропагандистская деятельность среди населения. А во время проведения Универсиады город живет ощущением праздника, каждый человек чувствует особенную принадлежность к проходящему событию. Поэтому мы поставили себе цель изучить информационные способы популяризации Всемирных Универсиад.

Для успешного проведения Международных студенческих соревнований организаторы стремятся заинтересовать как можно больше людей по всему миру, привлечь зрителей на трибуны, к экранам телевизоров, вызвать желание населения получать свежую информацию с места событий и др.

Многие авторы считают, что наиболее распространённым способом популяризации является реклама. «Развитие рекламы и становления общества потребления имеет ту же историю, что и сама культура человека. С момента зарождения культуры, т.е. с появлением самого человека, можно говорить о зарождении рекламных тенденций...», «...Нужно учесть, что реклама всепроникающая и неуничтожима» [4].

Действительно, в настоящее время реклама встречается повсеместно и затрагивает практически все сферы деятельности человека. Джон Бич в своей книге указывает на большие финансовые затраты связанные с рекламной деятельностью, а также на привыкание аудитории к ее воздействию. «Реклама – неличные, платные объявления определенного спонсора. Она используется для передачи сообщений обширным аудиториям, формирования узнаваемости бренда, закрепления отличий в восприятии бренда относительно конкурирующих торговых марок и построения имиджа бренда» [3]. Несмотря на это, именно реклама обеспечивает заполняемость стадионов, спортивных залов во время проведения соревнований, тем самым способствует продвижению спортивных мероприятий.

Реклама в спортивной деятельности может реализовываться посредством традиционных СМИ, например, телереклама: рекламные ролики предстоящего спортивного события, участие знаменитых спортсменов в рекламе продукции; печатная реклама: спортивные рубрики в газетах, журналах, анонсирование ближайших спортивных мероприятий и т.д.; наружная реклама: размещение рекламных щитов, установка баннеров, афиш по городу.

В настоящее время реклама в интернете набирает большую популярность (реклама в электронных газетах и журналах, на различных сайтах, в социальных сетях). Разработка и постоянное обновление веб-сайта позволяет не только размещать рекламу, но и добиться лучшего взаимодействия между аудиторией и организацией. Потребитель имеет возможность высказать свою точку зрения, задать интересующие его вопросы, просмотреть информацию об организации, любимом клубе, спортсменах, произвести покупку товара.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование традиционных, а также современных форм рекламы при продвижении Универсиад оказывает определенное воздействие на аудиторию. Сила и характер данного воздействия будет анализироваться организатором, а полученные данные использоваться в дальнейшем при работе с населением.

В работе Арканниковой М.С. [1] представлен пример реализации рекламной кампании в период подготовки к проведению Универсиады-2013 «Средства массовой информации за год до проведения Всемирной летней Универсиады активно освещают ход строительства спортивных объектов, а также деревни Универсиады, в которой будут проживать студенты участники Универсиады. Ожидается прибытие рекордного количества стран – участников Универсиады-2013. На спортивных сооружениях Универсиады, введенных в эксплуатацию, ежедневно бесплатно занимаются тысячи школьников г. Казани...», «...на Всемирных студенческих играх в г. Казани. Ежедневно в Интернете можно прочитать новые интервью с организаторами Универсиады, ведущими спортсменами России об Универсиаде-2013».

Рекламная деятельность будет эффективна как на этапах подготовки, так и в период проведения мероприятия. Однако для рекламирования и популяризации крупнейших Международных студенческих соревнований необходимо создание узнаваемого бренда предстоящего события. «Бренд – это название, логотип, символ и другие отличительные особенности, ассоциирующие с организацией, компанией или конкретной личностью и выделяющие их в ряду других аналогичных брендов» [3]. К примеру, как известно эмблемой всех Всемирных Универсиад является латинская буква U в окружении пяти разноцветных звезд, которые обозначают пять различных континентов [1]. Это говорит о масштабе события, объединяющих участников со всего мира.

Поскольку Всемирные Универсиады проводятся в городах разных стран, то организаторы принимающей стороны в период подготовки к проведению данных событий разрабатывают собственный дизайн символики, логотипа, талисмана, слогана, не противоречащий с общепринятой эмблемой соревнований.

Дизайн логотипа, талисмана, а также слоган Универсиады разрабатывается индивидуально организаторами проведения студенческих игр и утверждается Международной федерацией студенческого спорта (FISU). Одним из запоминающихся символов является талисман. Его образ украшает мероприятие, создает праздничное настроение, сопровождая участников и гостей соревнований не только в период их проведения, но и определенное время после окончания игр. Талисман разлетается по всему миру в виде сувенирной продукции и напоминает о принадлежности к крупнейшему международному событию (Таблица 1).



Таблица 1 – Примеры талисманов Всемирных зимних Универсиад

Всемирные зимние Универсиады. Место проведения	Талисман	Всемирные зимние Универсиады. Место проведения	Талисман
X Всемирная зимняя Универсиада-1981 (Хака, Испания)	Лыжник Corico 	XXIII Всемирная зимняя Универсиада-2007 (Турин, Италия)	Альпийское существо «Даху» 
XV Всемирная зимняя Универсиада-1991 (Саппоро, Япония)	Олененок «Саппи» 	XXIV Всемирная зимняя Универсиада-2009 (Харбин, Китай)	Снежинка «Донг Донг» 
XVI Всемирная зимняя Универсиад -1993 (Закопане, Польша)	Сурок «Саблик» 	XXV зимняя Универсиада-2011 (Эрзурум, Турция)	Двуглавый орел 
XVII Всемирная зимняя Универсиада-1995 (Хака, Испания)	Собака «Маски» 	XXVI Всемирная зимняя Универсиада-2013 (Трентино, Италия)	Орел «T+EAGLE» 
XXI Всемирная зимняя Универсиада-2003 (Тарвизио, Италия)	Лиса «Дебби» 	XXVII Всемирная зимняя Универсиада-2015 (Штребске-Плесо и Осрбли, Словакия); (Сьерра-Невада и Гранада, Испания)	Горный козел «Угги» 

Как видно из таблицы 1, талисманы каждой Универсиады разнообразны и неповторимы, у каждого есть своя история создания. Все символы несут в себе определённую идею, которая связывает с местом проведения соревнований. Привлечение населения к участию в разработке символики Международного соревнования будет способствовать увеличению заинтересованных лиц в проведении данного события, что вызывает больший интерес к мероприятию.

Также одним из способов популяризации можно считать спортивные теле- и радио трансляции. Распространение информации о проведении Всемирных Универсиад вызывает интерес у болельщиков по всему миру. Однако не каждый может позволить себе приехать в другой регион, чтобы поддержать спортсменов и понаблюдать за

соперничеством в любимом виде спорта. Транслирование соревнований не только удовлетворяет потребности болельщиков не попавших на стадионы, но и привлекает огромное количество зрителей по всему миру к просмотру и отслеживанию хода событий спортивных состязаний.

«Впервые в истории Всемирных летних Универсиад трансляции Игр в Казани осуществлялись сразу в более 100 странах. Игры транслировали 3 российские телекомпании и 13 международных средствах массовой информации. Руководство Международной федерации студенческого спорта (FISU) в июне 2013 года подписало с американским телеканалом ESPN соглашение об освещении студенческих игр в Казани. ESPN и ESPN3 в прямом эфире показывали 115 соревновательных часов. В Европе Универсиаду освещал телеканал Eurosport. На данном телевизионном канале было запланировано более 80 часов прямых трансляций» [6].

Таким образом, на основании анализа литературных источников и документальных материалов можно выделить следующие информационные способы популяризации Всемирных Универсиад:

- 1) реклама предстоящих мероприятий на телевидении, в печатной продукции, в интернете, установка баннеров и афиш по городу, активная деятельность СМИ;
- 2) привлечение граждан к разработке символики, а также дальнейшее продвижение созданного бренда Всемирных Универсиад среди населения;
- 3) широкий охват трансляций спортивных состязаний, церемоний на телевидении и радио.

Эффективность представленных способов популяризации будет различна при использовании на определенных этапах подготовки, а так же в период проведения Всемирных Универсиад. Например, использование трансляций будет целесообразно непосредственно в период проведения спортивных мероприятий, а реклама оказывает эффективное воздействие, как при подготовке, так и во время проведения соревнований.

Список литературы

1. Арканникова М.С. История Всемирных студенческих спортивных игр и PR компания Всемирной летней универсиады 2013 в г. Казани // Вестник Московского государственного университета печати. – 2012. – №3. – С.139-142.
2. Бабаков А.В. Роль телекоммуникаций в спорте и спортивном маркетинге (взаимодействие спорта и телекоммуникационного сектора экономики в части разработки маркетинговой стратегии) / А.В. Бабков // Т-Comm: Телекоммуникации и транспорт. – 2014. – №1. – С.49-50.
3. Бич Д., Чедвик С. Маркетинг спорта; Пер. с англ.- М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706с.
4. Вотинцева Н.Н. Культура потребления и реклама: монография / Н.Н. Вотинцева, А.Н.Ильин. – Пермь: ПИЭФ. – 2014. – 132с
5. Гадючкин Е.А. Имидж как неотъемлемая часть спортивного маркетинга / О.В. Гадючкин, Е.А. Макарова // Вестник спортивной науки. – 2011. –№ 1. – С. 57-58.
6. Давлетова Н.Х. Универсиада-2013 в г. Казани: цифры и факты: методическое пособие / Н.Х. Давлетова, Ф.Р. Зотова, И.Г. Герасимова.- Казань: Поволжская ГАФКСиТ. – 2013. – 48 с.
7. Официальный сайт XXIX Всемирной зимней Универсиады-2019 в г. Красноярске [электронный ресурс] режим доступа: <http://krsk2019.ru>

ОТЧЕТ МУЖСКОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ЗА СЕЗОН 2015-2016 Г.Г.

Дерюшев И.Г.

Сибирский федеральный университет

Спортивная тренировка — процесс, непрерывно повторяющийся и развивающийся, так как учебно-воспитательная, тренировочная работа, спортивные соревнования и подготовка к ним из года в год повторяются [2].

С целью оптимизировать тренировочный процесс и скорректировать план подготовки команды на будущий сезон 2016-2017 гг. был проведен анализ дневников тренировок лыжников-гонщиков молодежного возраста, входящих в состав сборной команды Красноярского края. Также методами для исследования послужили анализ дневников тренеров и научно-методической и исследовательской литературы.

Планирование спортивной тренировки проводится в целях установления наиболее выгодной системы последовательного обучения и воспитания занимающихся, достижения всестороннего физического развития и высоких спортивных результатов. Правильное построение годичного цикла требует целесообразного подбора и распределения средств и методов совершенствования, выгодного чередования ритма работы и отдыха и соблюдения нужного режима спортсменом [4; 5].

При планировании процесса спортивной тренировки в прошедшем сезоне 2015-2016 гг. тренеры исходили из целей и задач, стоящих перед сборной командой Красноярского края молодежного возраста по лыжным гонкам, из календаря соревнований и подготовленности спортсмена в определенные периоды тренировки.

Июнь 2015 года был ознаменован открытием сезона и началом общеподготовительного этапа подготовительного периода годичного цикла подготовки. С 1 по 21 июня спортсмены молодежной сборной пребывали в городе Красноярск на учебно-тренировочной базе Академия биатлона.

Данный втягивающий трехнедельный мезоцикл содержал следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Основными средствами, используемыми на текущем этапе стали: передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

По окончании учебно-тренировочного сбора следовал 10-ти дневной восстановительный микроцикл после чего, члены сборной команды продолжили подготовку на базе отдыха «Серебряный бор» в с. Краснотуранск и находились там с 1 по 21 июля. Судя по возросшему объему тренировочной нагрузки и отсутствием высокоинтенсивных тренировок, данный мезоцикл мы решили охарактеризовать как накопительный.

Задачи накопительного мезоцикла:

- увеличение тренировочных объемов в низкой интенсивности;
- дальнейшее совершенствование двигательных способностей (силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- совершенствование основных элементов техники классических и коньковых лыжных ходов в облегчённых условиях.

- стабилизация физической работоспособности и адаптация организма к предстоящим высоким тренировочным нагрузкам.

Переход с обще подготовительного этапа на специально подготовительный в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла совпал с переездом спортсменов на сбор в спортивно-тренировочной базе в Ергаках, который длился с 1-22 августа. На данном этапе решались задачи базового мезо цикла и характеризовались резко возросшими тренировочными нагрузками, как объема, так и интенсивности. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Задачи базового мезоцикла:

- выполнение большого суммарного объема нагрузки.
- стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов,
- решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки.

С 1 по 17 сентября лыжники-гонщики молодежной сборной команды Красноярского края, провели сбор в городе Красноярск, выполнив задачи контрольно-подготовительного микроцикла, приняв участие в Чемпионате Красноярского края по общей физической подготовке.

Задачи контрольно-подготовительного микроцикла:

- моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности

- контроль уровня подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала;

- комплексное развитие скоростных качеств, выносливости анаэробного характера;

- повышение специальных скоростно-силовых качеств.

Средствами данного этапа выступали контрольные тренировки и соревнования в беге на различные дистанции, а также повторный и переменный бег по пересеченной местности и стадиону.

Заключительный месяц специально-подготовительного этапа с 1 октября по 2 ноября, мы охарактеризовали как трансформирующий мез цикл [1], который включал в себя как ударный и модельный, так и восстановительный микроциклы. Большую часть месяца, спортсмены пребывали в условиях среднегорья на «вкатывании» на спортивно-тренировочной базе в Ергаках.

Задачи трансформирующего мезоцикла:

- восстановление резервов организма в преддверии ранних стартов;

- адаптация и повышение функциональных возможностей в условиях среднегорья;

- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий.

Ноябрь - ознаменован началом этапа ранних стартов соревновательного периода и непосредственная подготовка к ним. Характеризуется предсоревновательными, соревновательными и восстановительными микроциклами.

С 20 по 24 ноября спортсмены провели сбор в поселке Вершина Теи и приняли участие в Континентальном кубке. Лучшее достижение на данном соревновании – выполнение спортсменами молодежной сборной звания мастера спорта и спортивного разряда кандидата в мастера спорта России.

Основные задачи:

- постепенное накопление соревновательного опыта;



- разработка и совершенствование индивидуальной тактики в ходе спортивной борьбы;

В декабре основными соревнованиями были этап кубка России в Тюмени на стадионе «Жемчужина Сибири» и Всероссийские соревнования в Новосибирске.

Основные задачи:

- повышение достигнутого уровня специальной подготовленности;
- проверка эффективности применяемых тренировочных и соревновательных методик на практике;

- регулярное участие в соревнованиях.

С января начался этап основных стартов соревновательного периода. С 4 по 7 января спортсмены приняли участие в Чемпионате Красноярского края, после чего переехали на этап кубка России в город Рыбинск Ярославской области.

Основные задачи:

- достижение максимально высоких спортивных результатов в соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях

В феврале и марте спортсмены сборной достигли предела своих спортивных возможностей и выходили на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В подтверждение выступает то обстоятельство, что 2 спортсмена выполнили норматив мастера спорта на IV Всероссийской зимней Универсиаде, проводившейся с 1 по 6 марта, и 1 спортсмен выполнил разряд кандидата в мастера спорта на Всероссийских соревнованиях в городе Рыбинск Ярославской области, проводившихся с 13 по 18 февраля.

Основные задачи:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- максимальная реализация двигательных способностей в спринтерских и дистанционных дисциплинах на Всероссийских соревнованиях

Апрель ознаменован началом переходного периода и характеризуется снижением тренировочного объема и интенсивности и прекращением активного выступления на соревнованиях. Наиболее общими средствами в данном периоде являются упражнения из смежных и игровых видов спорта.

Основные задачи переходного периода:

- обеспечение полноценного отдыха после напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок прошедших периодов годичного цикла;
- поддержание тренированности на определённом уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла;
- восстановление иммунной системы и сохранение здоровья.

Таблица 1 - Общий отчет о проделанных тренировочных нагрузках в сезоне 2015-2016 гг.

	Кол-во трен. дней	Кол-во тренировок	Кол-во трен. часов	Объем нагрузки в километрах
Июнь	25	39	192	570
Июль	27	42	210	620
Август	26	40	198	710
Сентябрь	26	32	163	600
Октябрь	27	27	126	555
Ноябрь	25	39	198	540

Декабрь	26	26	127	487
Январь	27	27	132	495
Февраль	24	28	138	475
Март	27	30	122	445
Апрель	10	10	25	150

Согласно данным, представленным в таблице 1, общий объем тренировочных дней в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков сборной команды Красноярского края составил 270 дней, количества тренировок – 340, количества тренировочных часов – 1631 и общий объем в километрах составил – 5647.

В целом прошедший сезон для мужской молодежной сборной Красноярского края следует считать успешным, а поставленные задачи выполненными своевременно и в полном объеме. 3 спортсмена выполнили спортивное звание мастера спорта России, и еще два спортсмена - квалификацию кандидатов в мастера спорта. Все 7 спортсменов сохранили свои места в сборной команде Красноярского края, а их отчеты и достижения будут служить ориентиром для молодых спортсменов, в частности для юниоров, и руководством для их тренеров при составлении годичных тренировочных планов.

Список литературы

1. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В.Б. Иссурин. – Москва : Советский спорт, 2010 – 288 с.
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
3. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам и биатлону «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов высокой квалификации», 21-24 апреля 2015 г., Смоленск / Под ред. канд. пед. н., профессора В.В. Ермакова, к.п.н., доцента А.В. Гурского – Смоленск, СГАФКСТ, 2015. – С. 242-250.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва : Олимпийская литература, 2005. – 808 с.
5. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.



АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СТУДЕНТОВ ИФКСИТ СФУ

Иванова А. А.

научный руководитель канд. биол. наук Демидко Н.Н.

Сибирский федеральный университет

Коленный сустав - наиболее крупный и сложный по строению сустав тела человека, он часто травмируем, особенно у спортсменов [1]. Стараясь самостоятельно, не обладая достаточным объемом знаний в данной области, принять меры, можно совершить большие ошибки, которые впоследствии способствуют усугублению ситуации, и приводят к более значительным проблемам. Спортивный травматизм, согласно литературным данным, составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). По локализации травм у спортсменов, в общем, чаще всего наблюдаются травмы нижних конечностей (в среднем около 50%), особенно суставов (главным образом коленного и голеностопного) [2]. По результатам исследования Е.Е. Ачкасова и соавторов, заболевания коленного сустава были самыми распространенными и отмечались у 17,9% обследованных спортсменов, чаще всего у лиц средней возрастной группы (21-30 лет) [6].

Травмы коленного сустава у спортсменов различных специализаций встречаются наиболее часто, перенапряжение костно-мышечной системы приводит к растяжению, разрывам боковых и крестообразных связок, повреждению мениска [4]. Согласно данным, опубликованным советом национальной безопасности США, в которых приводится число людей, получивших травмы при занятиях тем или иным видом спорта, на каждые 1000 человек, на первом месте по травматизму стоит не такой активный, а иногда и агрессивный вид спорта, как борьба, бокс, футбол, хоккей, а, как ни странно, бег [5]. Травма определяется как ранение или ухудшение здоровья, при котором спортсмен оказывается нетрудоспособным в течение хотя бы одного дня. Установлено, что травмы больше свойственны игровым видам спорта, а заболевания коленного сустава чаще отмечались у занимающихся фигурным катанием, гимнастикой и волейболом [6]. Так для обозначения травм коленного сустава у баскетболистов введен термин «колени прыгуна», около 17% спортсменов за сезон, полноценно участвующих в тренировочном и соревновательном процессе, получают те или иные повреждения коленного сустава [7].

Целью нашего исследования являлось проведение анализа распространения травм и заболеваний коленного сустава у студентов ИФКСИТ СФУ под влиянием занятий спортом.

Для достижения поставленной цели проводилось анкетирование среди студентов Института физической культуры, спорта и туризма. В анкетировании приняли участие 83 респондента, из них 39 (47%) девушек и 44 (53%) юношей. Распределение по возрасту респондентов: от 17 до 19 лет - 38 человек (45,8%), от 20 до 22 лет - 37 человек (44,6%) и 8 человек (9,6%) в возрасте 23 лет и старше.

Наличие болей в коленном суставе отмечено у 49 опрошенных (54%), из них у 6% присутствуют регулярные боли, у 13% боли возникают после нагрузок, 35% респондентов редко испытывают боли в коленном суставе и 46% о наличии боли не указали.

Из общего числа респондентов - девушек, боли испытывают 64% опрошенных, у юношей на наличие болей указали 54,6%.

Выявлено, что 17 человек (20,5%), имеют травмы коленного сустава, из них 8 юношей и 9 девушек. Основные травмы: растяжение и разрывы связок, повреждения менисков. Совместно с травмами присутствуют и заболевания коленного сустава, такие как бурсит, артроз.

На наличие травм указали студенты, занимающиеся следующими видами спорта: бодибилдинг, спортивный туризм, ММА, самбо, баскетбол, биатлон, легкая атлетика, футбол, тайский бокс, пауэрлифтинг, плавание.

Таким образом, более половины опрошенных студентов отмечали наличие болей в области коленного сустава, а более 20% имели травмы данного сустава. Анализ гендерного распространения травм и заболеваний не выявил достоверных различий между девушками и юношами. В целом, полученные нами результаты близки к известным в литературных источниках.

Из-за небольшого числа студентов, указавших на наличие травм, выявить наиболее травмоопасный вид спорта не удалось. Однако, анализ литературных источников показывает, что наиболее часто травмы встречаются в игровых видах спорта, в различных видах единоборств, в тех видах спорта, где проводится большая работа с дополнительным весом (бодибилдинг, пауэрлифтинг и др.), а также в легкой атлетике.

В заключение хотелось бы сказать, что повреждения коленного сустава занимают одно из ведущих мест в большинстве видов спорта. В связи с этим повреждениям коленного сустава традиционно придается большое значение представителями многих игровых дисциплин. Знать травмоопасность различных видов спорта необходимо как спортивным врачам и тренерам, так и самим спортсменам, а учет специфических видов повреждений опорно-двигательного аппарата окажет весьма существенное значение в профилактике спортивного травматизма.

Список литературы

1. Ахаджан Шахрам. Физическая реабилитация спортсменов после артроскопических операций по поводу сочетанных повреждений мениска и хрящей коленного сустава: дис. ... канд. пед. наук / Шахрам Ахаджан. - Москва, 2003. - 359с.
2. Медицинская реабилитация в спорте: Руководство для врачей и студентов / Под общ.ред. В.Н. Сокрута, В.Н. Казакова. - Донецк: Каштан, 2011. - 620 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валева, Т.С. Гарасева и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.
4. Кочергин, В.В. Особенности реабилитации при травмах коленного сустава у спортсменов / В.В. Кочергин // Международный научный журнал «Инновационная наука». - 2015. - №10. - С. 126.
5. Жалпанова, Л.Ж. Спорт, который вас убивает / Л.Ж. Жалпанова. - М.: Вече, 2007. - 176 с.
6. Ачкасов, Е.Е. Влияние вида спорта и возраста спортсменов на особенности патологических изменений опорно-двигательного аппарата / Е.Е. Ачкасов, С.Н. Пузин, А.С. Литвиненко, В.В. Куршев, Э.Н. Безуглов // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2014. - №11-12. - С. 80-83.
7. Матвеев, Д.В. Травмы коленного сустава в баскетболе и других видах спорта. «Колено прыгуна» / Д.В.Матвеев, Д.А. Болотов // Мануальная терапия. - 2010. - №4(40). - С. 59-68.



ЧЕРЛИДИНГ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Калуцкая Н.А.

научный руководитель канд. пед. наук Полева Н.В.

Сибирский федеральный университет

Физическая культура в школьном возрасте влияет на формирования необходимых в жизни двигательных умений и навыков в разнообразных условиях двигательной деятельности. Также физическое воспитание в школе вносит большой вклад в развитие личности, формирование мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, волевых качеств, интеллектуальной и эстетической культуры [2].

В настоящее время политика образования Российской Федерации направлена на переход к развивающему обучению, где меняются цель, содержание и методы обучения. И теперь на повестке дня стоит проблема организации обучения, где одним из главных вопросов является повышение мотивация учения. Мотивации школьников к занятиям физкультурой во многом зависит от формы и содержания учебных занятий, использованию популярных видов двигательной активности [3]. Возникает все больше видов спортивной активности, которые общедоступны, эмоциональны, где обращается внимание не только на двигательную подготовку, но и на развитие личностных качеств, где значительное место отводится эстетичным формам воспитания, пластике, выразительности движений и танцевальности. Одним из таких видов двигательной активности является черлидинг. Таким образом, черлидинг как инновационное средство занятий физической культурой в школе для привлечения старшеклассников к физической культуре и здоровому образу жизни является актуальным.

Объектом исследования – физическое воспитание старшеклассников в общеобразовательной школе.

Предметом исследования – черлидинг, как средство вариативной части программы по физической культуре для старшеклассников.

Целью исследования – обоснование целесообразности внедрения занятий черлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как инновационной формы проведения занятий по физической культуре.

Задачи исследования:

1. В ходе анализа научно-методической литературы раскрыть понятие физического воспитания, его форму, организацию и контроль в общеобразовательной школе.
2. Раскрыть понятие черлидинга, определить эффективность занятий черлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как средство физической культуры.
3. Провести анкетирование школьников, с целью выявления интереса к занятиям черлидингом.
4. Провести анкетирование учителей по физической культуре с целью выявления эффективности внедрения занятий черлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как средство физической культуры.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование

Результаты исследования:

1. В ходе литературного обзора, мы определили понятие физического воспитания – это педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования [1]. Целью физического воспитания является разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья [1].

2. Мы раскрыли понятие черлидинга – это вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика) [4]. Богатство, разнообразие и доступность черлидинга – эффективно воздействует на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся: возрастной, медицинский, на любой стадии физической подготовленности. Средства черлидинга соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского и мужского организма.

3. В анкетирование учащихся приняли участие 96 учеников 9-11 классов из трех общеобразовательных школ в г. Красноярске, из них 55 девушек и 41 юноша, во всех трех школах уроки физической культурой проводятся 3 раза в неделю.

Таблица 1 – Общие сведения о респондентах-школьниках

Пол	Девушки			Юноши		
	55 человек			41 человек		
Вес	Меньше нормы	Норма	Больше нормы	Меньше нормы	Норма	Больше нормы
	11%	65%	24%	12%	75%	13%

По таблице 1, мы видим, что девушек с весом больше нормы, больше чем юношей, что может свидетельствовать о низком уровне двигательной активности девушек.

Таблица 2 – Сведения о частоте посещения уроков физической культуры

Вопрос\ответ	Девушки			Юноши		
	Да	Нет	Иногда	Да	Нет	Иногда
Нравятся ли Вам уроки физической культуры в школе?	15%	65%	20%	92%	8%	-
Пропускаете ли Вы уроки физкультуры в школы?	60%	10%	30%	15%	80%	5%

По таблице 2, можно сказать следующее, что большинству девушек 65% не нравятся уроки физкультуры и 60% учениц признались, что прогуливают уроки, поэтому можно сделать предположение, что следствием низкого уровня двигательной активности, может быть лишний вес, а значит, проблемы со здоровьем и развитием.

Таблица 3 – Интерес респондентов-школьников к занятиям черлидингом

Вопрос/ответ	Девушки		Юноши	
	Да	Нет	Да	Нет
Знаете ли Вы кто такие черлидиры?	85%	15%	70%	30%
Хотели бы Вы стать черлидиром?	75%	25%	45%	55%
Хотели бы Вы, чтобы на уроках физической культурой в школе, проводили занятия по черлидингу?	65%	35%	55%	45%
Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях по черлидингу?	55%	45%	30%	70%

По результатам таблицы 3, видим, что большинство девушек и юношей знают, что такое черлидинг. 75% девушек и чуть меньше половины юношей хотели быть стать черлидиром. А также больше половины опрошенных учеников хотели бы, чтобы на уроках физкультуры, проводили занятия по черлидингу. И 55% девушек и 30% юношей принимали бы участие в соревнованиях по черлидингу.

4. Вторая группа респондентов были 22 учителя по физической культуре в возрасте от 24 до 53 лет, со стажем работы в школе в качестве учителя физкультуры от 4 до 25 лет, из них 60% мужчин и 40% женщин. Во всех трех школах принимавших участие в анкетирование, проводятся спортивные соревнования разного масштаба (от общешкольных до краевых состязаний).

Таблица 4 – Сведения о частоте посещения уроков физической культуры

Вопрос	9-11 классы		
	Пропускают ли Ваши ученики уроки физкультуры?	Да	Нет
	50%	50%	
Сколько в среднем учеников присутствуют на уроке физкультуры?	Весь класс	2/3 класса	1/3 класса
	50%	30%	20%
Кто чаще пропускают уроки физкультуры?	Ж		М
	85%		15%

По результатам анкетирования (таблица 4) 50% старшеклассников пропускают уроки физкультуры в школе. Только в 50% случаев присутствует весь класс на уроках по физической культуре, в 30% - 2/3 класса и в 20% - 1/3 класса. В пропусках тоже лидируют девушки – 85%, и всего 15% юношей пропускают уроки физкультуры. Также респондентам-учителям задавался вопрос о причинах пропусков уроков физкультуры, учителя указали причину пропусков девушек – неимение спортивной формы, а причина пропусков у юношей – болезнь.

По данным таблицы 4, делаем выводы, что мальчики и юноши больше любят уроки физической культуры в общеобразовательной школе. Поэтому и появляется дефицит двигательных действий, что в последствие может сказаться на появлении лишнего веса и многих других отклонениях в здоровье и развитие.

Таблица 5 – Целесообразность внедрение черлидинга в программу по физкультуре

Вопрос/ответ	1-4 классы		5-8 классы		9-11 классы	
	Да	Нет	Да	Нет	Да	Нет
Вопрос 1: Считаете ли Вы что если разнообразить уроки физкультуры в школе, то у учеников повысится интерес к занятиям?	33%	67%	78%	22%	85%	15%
Вопрос 2: Считаете ли Вы возможным внедрение в школьную программу по физической культуре занятий по черлидингу?	33%	67%	78%	22%	85%	15%
Вопрос 3: Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит эффективность уроков физкультуры?	33%	67%	78%	22%	85%	15%
Вопрос 4: Считаете ли Вы что введение черлидинга в школьную программу, повысит посещаемость уроков физкультуры?	-	100%	67%	33%	70%	30%

Наше исследование было направлено на старшеклассников, поэтому большинство опрошенных учителей физической культурой преподают у данных классов. Но также были опрошены учителя младшей и средней школы, чтобы установить возможные проблемы, возникающие в разном возрасте учеников. Поэтому данные таблицы 5, мы будем рассматривать по трех группам: младшая, средняя и старшая школа. Мы получили следующие результаты: на «вопрос 1» 67% опрошенных учителей младшей школы ответили «нет», а у учителя средней и старшей школы ответили «да» в 78% и 85% соответственно. На «вопрос 2» 67% опрошенных учителей младшей ступени ответили «нет», учителя же средней и старшей школы ответили «да» в 78% и 85% соответственно. На «вопрос 3» 85% респонденты-учителей старшей школы ответили «да» и такой же ответ у 78% учителей средней школы, а ответ «нет» дали 67% учителей младших школьников. А на «вопрос 4»: все учителя младшей школы ответили «нет», респонденты средней школы ответили «да» в 67% случаев и 70% учителей старшеклассников также дали положительный ответ.

Итак, большинство учителей начальной школы считают, что программа обучения в школе для младших классов, насыщенная и удовлетворяет потребности учеников в развитие физических способностей и разнообразить ее, нет надобности. А подавляющее большинство учителей средней и старшей школы считают, что если разнообразить уроки физической культуры в школе, то у учеников повысится интерес к занятиям.

Итак, в результате нашего исследования мы выявили интерес к занятиям черлидингом у старшеклассников и пришли к выводу, что, по мнению учителей физической культуры из трех общеобразовательных школ, внедрение черлидинга в школьную программу повысит эффективность уроков и положительно отразится на посещаемости занятий по физической культуре.

Список литературы

1. Волков, Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Волков. – К : Рад.шк., 2000. – 103 с.
2. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В.А. Масляков – Москва : Высшая школа, 2003. – 257 с.
3. Леонтьев, В. Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся / В. Г. Леонтьев – Москва : Просвещение, 1999. – 293с.
4. Официальный сайт Федерации Черлидинга России [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru/>



ФОРМИРОВАНИЕ СТРАТЕГИИ ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Коломова Д.В.

научный руководитель канд. пед. наук Гелецкий В.М.

Сибирский федеральный университет

Искрящийся снег, ясное небо и яркий солнечный свет производят неизгладимые впечатления на любого горнолыжника, в том числе и того, чьи возможности ограничены. Никто не должен чувствовать себя обделённым только потому, что его возможности ограничены, и поэтому множество австрийских горнолыжных школ предоставляют занятия по программе «Обучение без ограничения».[3] Будь то горные или беговые лыжи, или даже сноуборд – ничто не может помешать заниматься спортом или пережить незабываемые моменты с семьёй и друзьями любому, кто этого хочет!

Технический прогресс, ставший результатом развития профессионального спорта, привёл к дальнейшему развитию специального снаряжения и вспомогательных средств, которые, в свою очередь, облегчили процесс обучения катанию для всех, вне зависимости от типа и сложности ограничения. Таким образом, и этой группе людей даётся возможность испытать радость от катания.[1]

Благодаря широкому освещению успехов спортсменов с ограниченными возможностями в соревнованиях на кубок Европы и мира, чемпионате мира и паралимпийских играх, в последние годы возрос интерес к занятиям зимними видами спорта среди людей с ограниченными возможностями и количество желающих научиться кататься неуклонно увеличивается.

Мировая практика доказывает, что важнейшим инструментом для реабилитации людей, как с врожденными, так и с приобретенными травмами является спорт, в частности горнолыжный. Занятия горными лыжами в рамках специально разработанных программ и с помощью обученного персонала позволяют на порядок ускорить процесс лечения, реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья. [1]

В зарубежной практике этой проблеме уделяется внимание. В частности, австрийская ассоциация инструкторов создает соответствующие программы подготовки инструкторов, обеспечивает возможность людям с ограниченными возможностями заниматься горнолыжным спортом.

Целью данной работы является эффективная реабилитация людей с ограниченными возможностями с помощью занятий горнолыжным спортом, исследование особенностей обучения катанию людей с конкретными типами ограничений.

Объектом исследования является анализ первого этапа обучения – самого сложного для адаптации людей с ограниченными возможностями.

Необходимо провести обучение элементам с объединением их в целостный двигательный навык и разучить способы передвижения в целом.[2] На этом этапе должно происходить образование необходимых условно-рефлекторных связей и образование целостного динамического стереотипа.

Следовательно, еще до обучения отдельным способам передвижения надо объяснить обучаемому общие основы владения горными лыжами. На первых занятиях



выдвигаются две общие педагогические задачи - овладеть горными лыжами как инструментом- «чувство лыж» и развить чувство движения по склону.

Для решения этих задач необходимо индивидуально подходить к обучаемым с конкретными типами ограничений и применять подводящие упражнения.[5]

При обучении людей с ограниченным слухом во время занятий на склоне инструктор выбирает такие позиции, при которых обучаемый видит губы инструктора. Инструктору следует говорить чётко, но не громче обычного и иметь с собой карандаш и блокнот на случай непредвиденной ситуации.

Обучая людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инструктору необходимо присесть так, чтобы его глаза находились на одном уровне с глазами обучающегося. Нельзя забывать о личном пространстве человека и, помня, что коляска тоже относится к нему, нельзя держаться или опираться на неё. О каждом действии, перемещении необходимо поставить в известность начинающего спортсмена.

Во время занятий с людьми с ограниченным зрением необходимо выработать систему основных сигналов-терминов для определения положения или направления на склоне. Общение должно быть естественным, ровным.[5]

Инструктору необходимо контролировать условия, замедляющие темпы развития и вызывающие ослабление навыка, их можно разделить на:

субъективные: негативное отношение обучаемого к данному упражнению, плохая заинтересованность, неуверенность в своих силах и возможностях; пониженное настроение и самочувствие;

объективные: плохой инвентарь, снаряжение, одежда, некомфортные ботинки, неудовлетворительное состояние склона, плохая погода, ветер, снегопад, мороз и т. д.

Требования к снаряжению для людей с ограниченными возможностями – весьма важный инструмент обучения.

Применяются обычные лыжи подходящей длины, только кант должен быть сточен на $0,5^{\circ}$ - 1° относительно скользящей поверхности.

Кроме того при катании используются палки, представляющие собой костыли с прикрепленными к ним короткими лыжами, которые с помощью специального механизма (троса) ставятся вертикально и прекрасно подходят для движения по равнине или отталкивания. Угол между костылём и лыжей можно изменять. Для начинающих он изначально выставляется немного круче, чтобы облегчить торможение.

В положении, когда голеностопные, коленные, тазобедренные и локтевые суставы слегка согнуты костыль - лыжа должна легко опускаться на снег на уровне головки крепления. Опытные лыжники при катании на более крутых склонах используют более короткие костыли, но это личное дело каждого, т.к. слишком короткие костыли приводят к чрезмерному сгибанию в тазобедренных суставах, из-за чего центр масс смещается назад и затрудняет движение пятки, необходимое для выполнения поворота. Упор должен находиться посередине между локтём и запястьем, разъемом наружу.[4]

Возможные проблемы с использованием горнолыжного снаряжения людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие: чрезмерная опора на костыли с целью разгрузить ноги, сдвиг пятки вовнутрь- при смене направления может привести к заклону, голеностопные, коленные и тазобедренные суставы недостаточно согнуты, обучающийся быстро устаёт, его силы ограничены, поскольку вся нагрузка приходится на одну ногу. Необходимо заранее запланировать частые перерывы и предусмотреть возможность присесть.[4]



Подводящими упражнениями для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата являются привыкание к снаряжению на равнине. Для того, чтобы пристегнуть крепление, необходимо: опереться на костыль с поднятой вертикально лыжей. Найти центральное положение на лыже - поймать равновесие.

Согнуть голеностопный, коленный, тазобедренный суставы. Оттолкнуться костылями с лыжами в вертикальном положении и в горизонтальном положении (поставить под углом 45° к ботинку, отталкиваться внутренним кантом наружу) «Звёздочка».

Все упражнения выполнять с костылями в двух положениях. Костыли не «катаются» вместе с горнолыжником, они служат для стабилизации стойки.

Важным этапом является обучение падению и подъёму спортсмена на склоне. В момент падения необходимо научить группироваться, ампутированная нога должна находиться выше по склону, давление на внешнюю ногу, костыли поднимают над снегом, подбородок подтянут к груди.

Для того, чтобы встать нужно подтянуть колено к груди, лыжу поставить поперёк линии ската, отпустить верхний костыль, опереться на верхнюю руку и нижний костыль и вытолкнуться вверх и вперёд.

На первом этапе обучения горнолыжники имеют тенденцию смотреть вниз, приводит к чрезмерному сгибанию в тазобедренных суставах и увеличению давления на пятку. Нужно напоминать обучаемому смотреть перед собой.

Согласно австрийской методике обучения катанию на горных лыжах спортсмены с ограниченными возможностями осваивают смену направления движения в сокращённом варианте, минуя изучение «плуга».[4; 5]

Подводящие упражнения спортсменам с нарушением зрения:

При обучении данной группы людей можно полностью следовать обычной методике обучения спортсменов. Единственное отличие в данном случае – занятие проводится исключительно вербально и с помощью кинестетики. Однако часто проблемы со зрением встречаются в сочетании с другими нарушениями (церебральный паралич, ампутация конечности, умственная неполноценность и т.п.) или формами заболеваний (диабет, склероз и т.п.). В таком случае комбинируются и методики обучения.

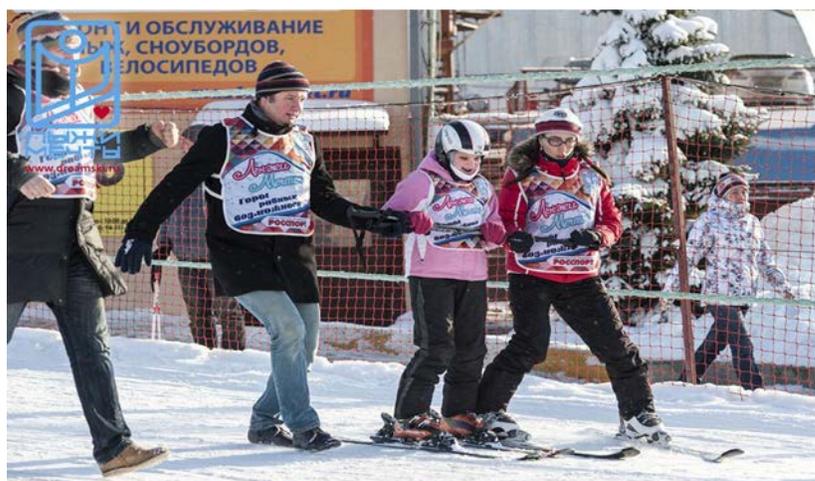


Рис. 1 - Обучение катанию на горных лыжах девочки с нарушением зрения

Перед началом занятий нужно выяснить, насколько сильно и как именно нарушено зрение у обучающегося (сужение поля зрения, тоннельное зрение, периферическое зрение, снижение остроты, остаточное зрение, на один или на оба глаза и т.д.). При остаточном зрении важно выяснить, какие цвета обучающийся всё ещё хорошо различает (для выбора формы или манишки инструктора-гида), врождённое ли это нарушение зрения или приобретённое, и обучался ли человек катанию до того, как потерял зрение. Кроме того полезными бывают сведения о том, какими ещё видами спорта обучающийся уже занимается, в какой физической форме находится. Обязательно нужно выяснить всё ли в порядке с органами равновесия и проверить, в состоянии ли обучающийся немного постоять попеременно на правой и левой ноге. Из соображений безопасности обучаемый и инструктор обязаны на время занятий надевать специальные манишки с соответствующими обозначениями («гид», «слепой», «нарушения зрения», 3 чёрных кружка и т.п.).[4]

Таким образом, вышеизложенные приемы и методики, позволяют приобщить к горнолыжному спорту тех, чьи возможности здоровья ограничены. Они получают условия для реабилитации своего здоровья благодаря специальному снаряжению и системе занятий.[5]

Адаптивное физическое воспитание и спорт занимают сегодня одно из ведущих мест в системе комплексной реабилитации инвалидов, обеспечивая условия для всестороннего развития личности наиболее социально не защищенной категории граждан.

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения и тем самым имеет большое социальное значение.[2; 5]

Список литературы

1. Анохина Т.А., Кузнецов Д.В. Проблемы развития паралимпийского движения // Актуальные проблемы физической культуры: Материалы конференции. –Ростов-на-Дону, 1995 – С. 113-115.
2. Горные лыжи: познавательно, полезно, оздоровительно. [Электронный ресурс]: Электрон. Журн. – Режим доступа:<http://www.u-lekar.ru/content/view/1622/21/>
3. Национальная Горнолыжная Лига [Электронный ресурс]: Электрон. Журн. – Режим доступа: <http://www.ngl.ru/>
4. Программа «Лыжи Мечты» [Электронный ресурс]: Электрон. Журн. – Режим доступа:<http://dreamski.ru/>
5. ЦАФКС "Энергия Жизни", АФК и горные лыжи в Красной Поляне, Сочи.[Электронный ресурс]: Электрон. Журн. – Режим доступа:<http://forum.detiangeli.ru/index.php?topic=52392.0>



АНАЛИЗ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВ РАЗВИТИЯ ФЕДЕРАЦИИ ФРИСТАЙЛА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Кордюк П.В.

научный руководитель канд. пед. наук Берлякова А.В.

Сибирский федеральный университет

Одной из задач спортивных федераций во всем мире является популяризация своих видов спорта, поэтому необходимость работы с населением играет важную роль. Узнаваемость спортсменов высокого класса среди населения, количество зрителей на посещающих соревнования и просматривающих видеотрансляции, количество любителей, занимающихся спортом, в России все это и многое другое зависит в большой степени от работы государственных и региональных федераций. Существуют широко известные среди жителей России виды спорта – например, футбол, волейбол, биатлон. Данные виды спорта имеют свою историю, зрелищны и популярны. На соревнования продаются билеты, атрибутика для болельщиков и аксессуары (чехлы для мобильных телефонов с логотипами и фотографиями, кружки, ручки и т.д.).

Цель на основе анализа, проведенного среди федераций фристайла, разработать пути популяризации фристайла среди населения.

Для того, чтобы достичь поставленной цели, были решены следующие задачи:

- собрать информацию о деятельности федерации фристайла Красноярского края и ближайших по расположению федерации фристайла;
- провести анализ федерации фристайла Красноярского края и ближайших по расположению федерации фристайла по ряду показателей;
- выявить причины текущего положения федераций.

Для того, чтобы узнать мнение спортсменов федерации фристайла Красноярского края по ряду вопросов, было проведено анкетирование, призванное выявить, что влияет на хорошую работу федерации. Авторы так же постарались выявить области работы федерации, на которые требуется обратить внимание.

На данный момент в России насчитывают 23 федерации фристайла. За последние 5 лет на территории страны появилось около 11 федераций: Новосибирская область, Республика Башкортостан, Республика Ингушетия, Кабардино-Балкарская республика, Карачева-Черкасская республика, Республика Карелия, Краснодарский край, Нижегородская область, Самарская область, Свердловская область, Ставропольский край.

В ближайшем времени планируют открыть федерацию фристайла в Иркутской области.

Причинами появления новых Федераций в России стали:

- проведение Олимпиады 2012 в Сочи;
- 2 новые Олимпийские дисциплины фристайла («хав-пайп» и «слоуп стайл»).

После проведения сравнительного анализа федераций можно сказать, что лидирующие позиции занимает федерация фристайла Красноярского края. Общее количество спортсменов достигает 200, количество спортсменов среднего и высокого класса, количество дисциплин – превосходят другие анализируемые федерации. Перспективы развития на данный момент одни из лучших в России. В 2019 году в Красноярске пройдет Всемирная зимняя универсиада, для этого события будут построены спортивные объекты для фристайла – это станет отличным наследием для региона и рывком в развитии Красноярского и Российского Фристайла. Уже известно, что минимум 2 следующие зимние олимпиады будут проходить в Азии, а именно в

Южной Корее 2018 и КНР 2022. Часовые пояса между Красноярском и Пхёнчханом разделяются на 2 часа, а между Пекином 1 час разницы. Красноярск может стать центром подготовки сборных команд России в период подготовки к соревнованиям мирового масштаба.

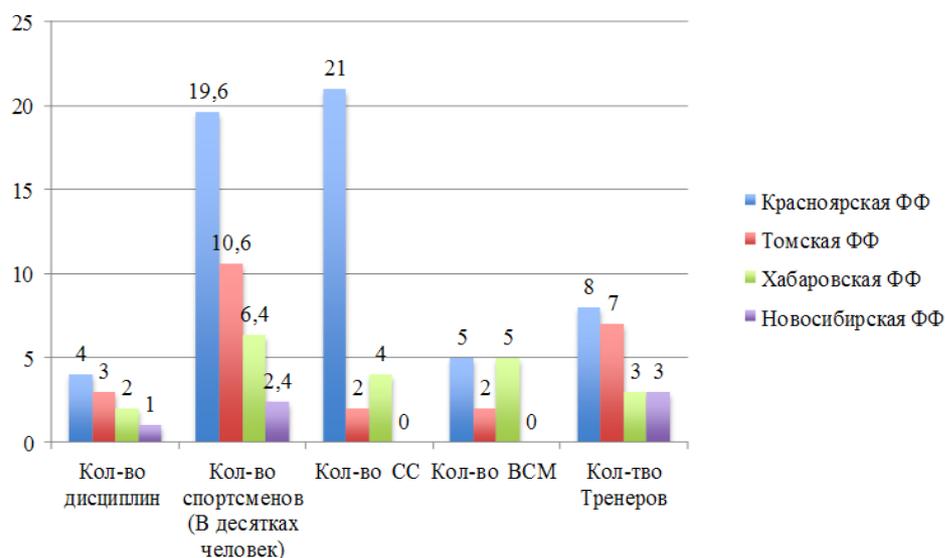


Рис. 1 – сравнительный анализ федераций фристайла

Причинами меньших успехов у федерации фристайла Томской области можно считать – расположение региона. Высоких гор рядом с городом нет. Развивающие фристайл организации имеют склон малой протяженностью. Основной дисциплиной считается «Могул» - это тоже играет роль так как другие дисциплины развиваются слабо. Еще одной причиной является слабая материально-техническая база и оснащение спортивной школы. Тем не менее спортсмены из Томска добиваются хороших результатов на спортивной арене. (уточнить)

В Хабаровском крае на хорошем уровне развит только «Ски-кросс» - это может считаться одним из минусов, так как выбора у детей, желающих заниматься другими дисциплинами нет. На это влияет отсутствие тренеров для «могула», «хав-пайпа», «слоуп стайла» и акробатики.

Федерация фристайла Хабаровского края имеет только 3 тренера, для такого показателя количество спортсменов среднего и высокого класса высокое – 9 человек. Хорошие показатели спортсменов высокого класса объясняются возможностью выездов 2-3 спортсменов с тренером в США и Европу для подготовки. Основную часть материальных средств для дорогостоящих выездов предоставляют спонсоры.

Федерация фристайла Новосибирской области начала свою работу в сезоне 2014-2015 и на данный момент развивает одну дисциплину «слоуп стайл». По этой причине, высокие показатели на данный момент отсутствуют. Хочется отметить наличие тренерского штаба из 3 человек и 6 спортсменов первой группы. Причина отсутствия других дисциплин – отсутствие специалистов в регионе. Привлечение тренеров по остальным дисциплинам из других регионов, на данный момент не рассматривается.

По данным анкетирования спортсменов федерации фристайла Красноярского края, мы видим, что работа по подбору удобного времени для тренировок выполняется успешно, также большинство спортсменов устраивает тренерский состав и расположение объектов на территории которых проводят занятия.

Хотелось бы уделить вопросам, в которых мнения разделяются - 5,6,7 и 11 вопросы.

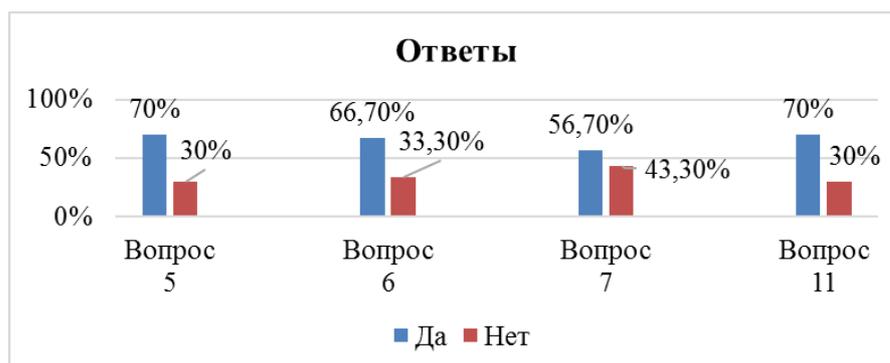


Рис. 2 – Процентное соотношение ответов на вопросы 5,6,7,11

Под вопросом № 5 Достаточно знаний приобретается в области теории и методики вашего вида спорта и дисциплины – 30% опрошенных посчитали, что им не хватает «теории и методики в своих дисциплинах» В целях увеличения результативности могут быть приняты следующие меры:

1) Всем спортсменам предложить пройти тест, который покажет процент людей, нуждающихся в теоретических знаниях;

2) Устраивать 1-2 раза в месяц теоретические занятия – это может проходить в формате беседы либо лекции на темы.

На вопрос №6 Устраивает ли Вас качество проведения городских и краевых соревнований? – треть опрошенных ответили отрицательно. В Красноярске есть опыт проведения Чемпионата России, Спартакиады и кубков России. Можно предположить, что ответившие «не устраивает» сравнивают качество региональных соревнований с крупными соревнованиями «Чемпионата России» где предусматривается международный уровень проведения.

На вопрос № 7 - Устраивает ли спортсменов количество проводимых соревнований в крае 57 % спортсменов ответили положительно, остальные 43 % ответили, что количество соревнований необходимо увеличить.

11-й вопрос предполагал письменный ответ в свободном формате. 30% указали на недостатки федерации (ответы схожи с ответами на предыдущие вопросы анкеты).

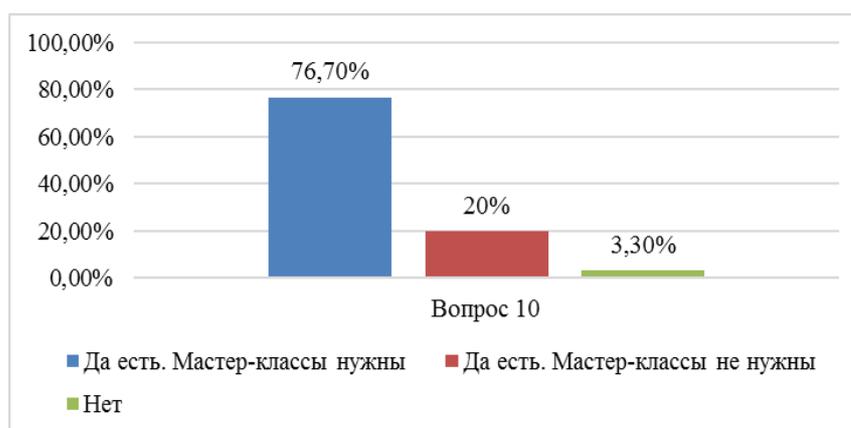


Рис. 3 – Процентное соотношение ответов на вопрос 10

По графикам ответов можно выделить несколько вопросов, которые необходимо проработать (8, 9, 10 и 12). 76,7% спортсменов в 10-м вопросе выделяет необходимость мастер-классов от сильнейших спортсменов из Красноярской Федерации Фристайла.

Вопросы 8, 9 и 12 можно рассмотреть со стороны проблемы маркетинга в федерации.

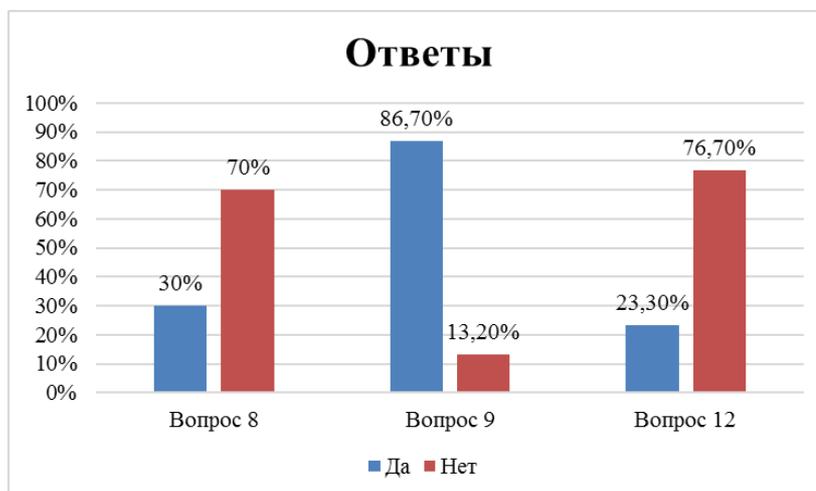


Рис. 4 – Процентное соотношение ответов на вопросы 8,9,12

70% спортсменов хотели бы видеть большее количество зрителей на региональных соревнованиях. На данный момент на Чемпионате края присутствуют только некоторые члены семей спортсменов и спортсмены из других дисциплин фристайла – тем самым число зрителей не превышает 40 человек. Устраивает это только 30% спортсменов. На вопрос о необходимости рекламы для федерации фристайла Красноярского края, 86,7% ответили – требуется. На заключительный вопрос – «Знаете ли вы о перспективах развития фристайла в Красноярске?» 76,7% ответили – Нет. Только 14 человек (23,3%) ответили, что знают и указали Универсиаду 2019. Это говорит о низкой осведомленности спортсменов о наследии универсиады, можно предположить, что процент осведомленности горожан в этом вопросе так же достаточно низок

На сайте федерации фристайла России в целях и задачах указано, что одной из основных задач является пропаганда и популяризация фристайла среди населения. Выполняя эту задачу, косвенно решаются проблемы осведомленности населения и повышаем количество зрителей на всех уровнях соревнований по фристайлу.

В перспективе – рекомендуем нанять в штаб федерации специалиста по маркетингу и работе со спонсорами.

При продуктивной работе специалиста - это поможет выполнять ряд задач поставленных перед федерацией. Популяризация вида спорта, поиск спонсоров и отдельных спортсменов, повышение престижа вида спорта с помощью организации соревнований с крупным призовым фондом.

Список литературы

1. Бич Д., Чедвик С. Маркетинг спорта / под ред. Джона Бича, Саймона Чедвика. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
2. Ферран А., Шаппле Ж. Олимпийский маркетинг / Ален Ферран, Жан-Лу Шаппле. – М : Рид Медиа, 2013. – 352 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Коробинский Ю. С.

научный руководитель канд. экон. наук Злотников М. С.

Сибирский федеральный университет

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивные мероприятия, образование, информационные технологии.

Ввиду развития научно-технического прогресса, глобальной информатизации всего мирового сообществ довольно сложно представить проведение специалистом тренировочных занятий, соревнований и спортивных мероприятий без использования информационных технологий.

Информационные технологии(ИТ) стали неотъемлемой частью современной жизни, что обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: Рассмотреть применение информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Задача исследования: Выявить роль информационных технологий в системе физической культуры и спорта.

Информационные технологии представляют собой совокупность устройств, средств и методов обработки данных, позволяющих получить информацию нового качества, управлять ей без участия мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

Использование информационных технологий в физической культуре и спорте направлено на:

- развитие личности и подготовки будущих специалистов к комфортной жизни в условиях информационного общества;
- постепенную интенсификацию всех уровней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом этого можно выделить направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте.

Информационные и компьютерные технологии применяются:

- в процессе обучения, применяя возможности современного программного обеспечения, для моделирования различных учебных, тренировочных, соревновательных ситуаций.
- в качестве средства информационно-методического обеспечения в учебных заведениях, спортивных организациях и т.п.;
- как средства оптимизации процессов контроля процесса за учебной и тренировочной деятельностью;
- как средства учета за спортивными результатами;
- в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- при организации наблюдения за физическим состоянием и здоровьем различных контингентов занимающихся.

В настоящее время созданы и внедряются так называемые электронные курсы обучения, позволяющие ученикам получить необходимый материал, проверить и закрепить усвоенные знания. При проведении занятий используются интерактивные доски.

Активно создаются и совершенствуются прикладные программы, позволяющие проследить за динамикой состояния спортсменов, при помощи внесения необходимых параметров. Информация посредством датчиков передается на компьютер. Это дает возможность повысить эффективность и избежать возможных ошибок тренировочного процесса. Так же используются программы видеоанализа.

При проведении соревнований применение ИТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации.

Исходя из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

Роль информационных технологий в настоящее время очень важна, ведь с их помощью можно улучшить результаты спортсменов, создать удобства для судей, зрителей.

Прогресс не стоит на месте, и с каждым днем создаются более современные устройства, программное обеспечение и др. При анализе развития информационных технологий в отрасли физической культуры и спорта надо признать, что, несмотря на большое количество направлений и их непосредственное применение, эти разработки не имели масштабного распространения. В условиях современного мира информатизация общества с каждым днем становится все масштабнее, но все равно остается проблема оснащения учебных заведений современным оборудованием и программным обеспечением. Однако активно ведутся работы по внедрению современных информационных технологий во все области системы образования, спорта и на всех этапах, в сфере физической культуры в школах и вузах.



ОТНОШЕНИЕ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Котов А.В.

научный руководитель канд. пед. наук Гелецкий В.М.

Сибирский федеральный университет

С развитием цивилизации роль физической культуры в жизни общества существенно возрастает. Это связано, прежде всего, с увеличением значимости показателей физического состояния человека в стандартах качества жизни, с влиянием негативных последствий современной цивилизации - гиподинамии, ухудшения экологии, курения, алкоголя, наркотиков и т.п. К тому же все более возрастающий ритм жизни требует от людей хорошей физической формы.

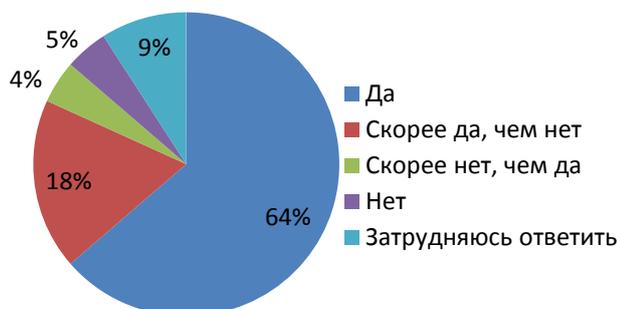
К сожалению, значительная часть населения, даже имея высокий образовательный уровень, не умеет правильно поддерживать себя в хорошей физической форме, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Основной причиной является недостаток соответствующих знаний и заинтересованности. Поэтому ещё в школьном возрасте необходимо сформировать интерес у ребенка к занятиям физическими упражнениями.

Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами. Школьный возраст, как и все возрасты, является переломным. Он определяется моментом поступления ребенка в школу. У школьника начинается новая, по-своему содержанию и по своей функции деятельность - деятельность учения. Переход к новому положению, отношению с взрослыми и сверстниками, а также в семье определяются, тем как они выполняют свои первые и важные обязанности, и все это ведет к тем проблемам, которые связаны не только с семьей, но и с учебой.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Для того, чтобы более достоверно убедиться, какие же факторы влияют на желание заниматься физической культурой в школе, был проведен следующий опрос.

Чтобы выяснить отношение учеников к урокам физической культуры, в анкете был представлен следующий вопрос: «Нравятся ли Вам уроки физической культуры?» (рис.1).



**Рис.1 Распределение ответов на вопрос
«Нравятся ли Вам уроки физической культуры»**

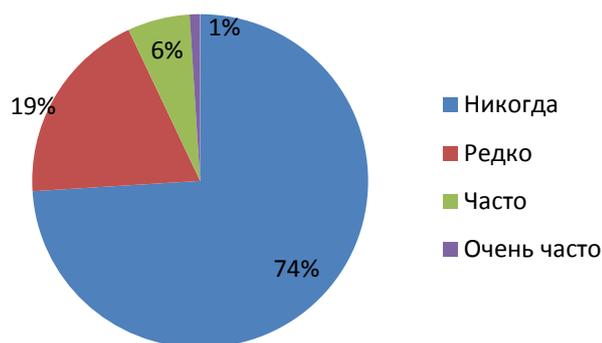


Рис.2 Распределение ответов на вопрос «Как часто вы пропускаете уроки физической культуры»

На диаграмме мы видим, что наибольшему проценту опрошенных школьников нравится посещать уроки физической культуры. В младших классах идет упор на игровую активность, способность развивать свои спортивные навыки, и т.д. В этом возрасте высокая биологическая потребность в двигательной активности.

С помощью следующего вопроса, мы выяснили, как часто ученики четвертых классов посещают уроки физической культуры и какие цели они преследуют. Мы можем сделать вывод о том, что в основном ребята посещают уроки физической культуры, либо изредка пропускают их по каким-либо причинам. У учеников четвертых классов высокий интерес к урокам физической культуры. Они стремятся повысить свой уровень физической подготовленности, выполняя различные упражнения и задания. Так же, ученики думают, что это хороший способ повысить свое здоровье, укрепить мышцы, развить в себе качества, необходимые для формирования новых навыков и техники.



Рис. 3 Цели посещения уроков физической культуры

Далее мы выяснили, какие особенности характера и поведения учителя физической культуры являются для учеников наиболее значимыми.



Рис.4 Особенности личности учителя физической культуры

Мы видим, что детям очень важен такой критерий, как профессионализм учителя. Это один из ключевых факторов успешной работы на уроке и повышения физической подготовки.

Усредненные значения мы можем наблюдать на факторах «пьет» и «курит», что очень удивляет. Ведь залог здорового образа жизни, крепкой физической подготовки, выносливости и повышения навыков – отказ от вредных привычек. Никто иной как учитель (тренер) должны соблюдать этот постулат и приучать к нему своих учеников, пропагандируя ЗОЖ на своих уроках и тренировках.

Наиболее незначимый фактор – требовательность. Такой результат стоило ожидать от учеников младших классов. От них требуют в меньшей степени, чем от более взрослых школьников. Это объясняется низкой значимостью данного фактора среди четвероклассников.

Так же, в приведенном ниже рисунке мы рассмотрели еще несколько факторов, касаемых инвентаря, оборудования и отношений между учениками и преподавателем. Выяснилось, что ребятам комфортнее работать, когда существует взаимопонимание и хорошее отношения учителя к ученикам. Это вполне объяснимо и логично, так как детям в этом возрасте нужно учиться в хороших условиях для лучшего усвоения материала. Учитель должен с уважением и добротой относиться к ученикам, помогать советом, приходить на помощь.

Отсутствие спортивной формы не играет роли для детей, так как остальные факторы. Этому фактору они придали наименьшее значение.

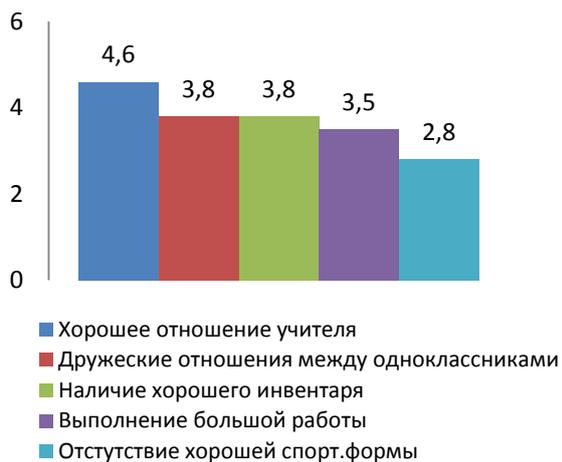


Рис.5 Значимость факторов, влияющих на отношение учащихся к занятиям физической культуры

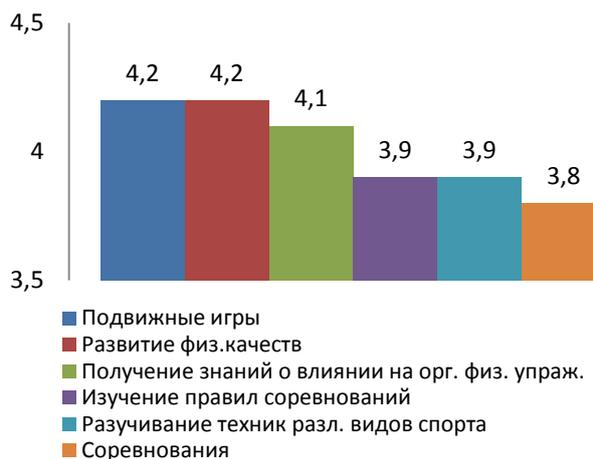


Рис.6 Предпочитаемые виды занятий на уроке физической культуры

На эффективность и успех проведенного занятия значительное влияние оказывает его вид в целом. Проведение различных подвижных игр во время урока благоприятно сказывается на состоянии детей. Подвижные игры получают наиболее высокий бал в общей шкале.

Также, дети выделяют такой критерий, как развитие физических качеств. Этим необходимо заниматься, так как это основа хорошей физической подготовки и развития организма ребенка в целом. Ребенок должен развиваться всесторонне, изучать новые виды спорта, пробовать себя в чем-то новом.

Как ни странно, но соревнования четвероклассников привлекают меньше всего. В то время как изучение правил соревнований интересно ученикам.

Мотивация – одна из основных важных аспектов в формировании интереса к спорту, к дальнейшей тяги заниматься и совершенствовать себя в этой сфере. На рисунке 7 мы видим средний балл по каждому из факторов мотивации, предложенных нами в анкетировании ученикам четвертых классов.

На диаграмме вы видим, что детей мотивирует пример родителей и участие в соревнованиях. Кто, как ни родители нам дают основную долю поддержки и мотивации в наших начинаниях? Для детей младшей школы это основной и самый влияющий фактор, выдающийся на фоне остальных. Так же, участие в соревнованиях мотивирует детей заниматься спортом.

Пример друзей имеет наименьшую мотивационную значимость. Для их возраста это вполне объяснимо, ведь в начальной школе дети стараются показать себя, развить свои специфические и основные качества, показать родителям как что они изучили и узнали нового на уроках физической культуры. По сравнению со старшеклассниками, которые преследуют иные цели, четвероклассники берут пример со взрослых, хотят им подражать во всем.

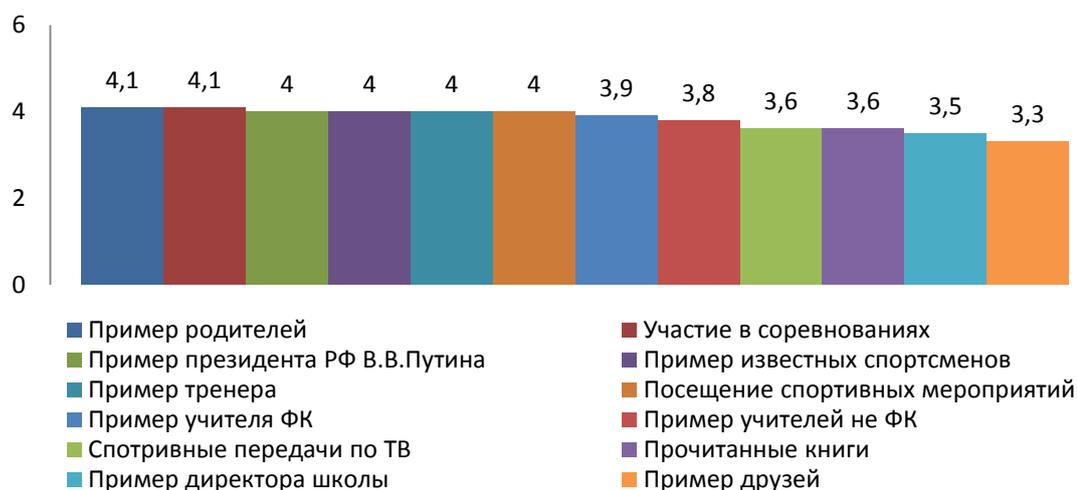


Рис.7 Источники мотивации к занятиям физической культуры

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Большинству учащихся младшего школьного возраста нравятся уроки физической культуры (82%), и 93% учеников редко пропускает уроки физкультуры. Основными целями посещения занятий являются: повышение своего уровня физической подготовленности (70%); возможность поправить и укрепить здоровье (54%).

2. Наиболее значимыми качествами личности учителя являются: профессионализм; уважительное отношение к ученикам; справедливость.

3. На отношение к занятиям физической культуры в значительной мере влияют хорошие отношения учителя к ученикам; дружественные отношения среди одноклассников и наличия хорошего спортивного инвентаря.

4. Среди предпочитаемых занятий на уроках оказались: подвижные игры, упражнения помогающие развивать физические качества, и получения знаний о влиянии занятий физической культурой на организм человека.

5. Факторами, оказывающими влияние на мотивацию к занятиям физической культурой учеников младшей школы, являются: пример подаваемый родителями, участие в соревнованиях, пример известных спортсменов, тренера, президента РФ и посещение спортивных мероприятий. Наименьшей мотивацией является пример друзей.

Список литературы

- 1) Кузина В.В., Никандрова Н.Д. Настольная книга учителя физической культуры / В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - 1998г. - 496 с.
- 2) Абрамова С.Л., Гриницилин Б.М., Золотых Л.К. Формирование интереса к учению у школьников/ С.Л Абрамова. - 1968г. – 54 с.

ОТНОШЕНИЕ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Краснопеева Ю.П

научный руководитель канд. пед. наук Гелецкий В.М

Сибирский федеральный университет

О положительном влиянии физической культуры на здоровье и эмоциональную составляющую говорят уже давно и с этим нельзя поспорить. Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья [1]. Большие умственные и статистические нагрузки в школе, отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, приводят к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой [2].

Наше исследование было проведено с целью выявления отношения к уроку физической культуры детей среднего школьного возраста. В опросе приняло участие 192 школьника, учащиеся школ Красноярского края.

Для выяснения отношения школьников к урокам физкультуры был задан прямой вопрос: "Нравятся ли Вам уроки физической культуры?" (рис.1). Всего 43% опрошенных школьников ответили, что им нравится посещать уроки физической культуры, и это очень маленький процент. Почти 40% ответили, что им не нравятся уроки физкультуры, и это заставляет задуматься, так как уроки физической культуры важны для школьников не меньше, чем другие общеобразовательные предметы.



Рис.1- Распределение ответов на вопрос «Нравятся ли Вам уроки ФК?»

Интерес к урокам физической культуры мы выяснили через другой вопрос: «Как часто Вы пропускаете уроки?». Половина опрошенных (51%) никогда не пропускают уроки физкультуры (рис.2). Это объясняется целями и интересами, которые учащиеся преследуют, посещая уроки. Интересы учащихся к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки часто всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Больше половины (66%) опрошенных респондентов посещают уроки с целью получить хорошую оценку по ФК;

44%- повысить и укрепить здоровье и только меньше трети (21%)- научиться технике различных видов спорта. 39% школьников, участвующих в анкетировании посещают уроки для того, чтобы поиграть с друзьями в спортивные и подвижные игры, которые воспитывают такие качества, как взаимопомощь, взаимовыручка, дисциплина и чувство коллективизма (рис.3).

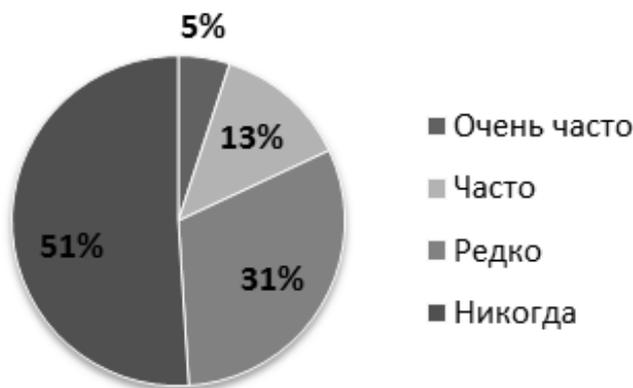


Рис.2 - Распределение ответов на вопрос «Как часто вы пропускаете уроки ФК»

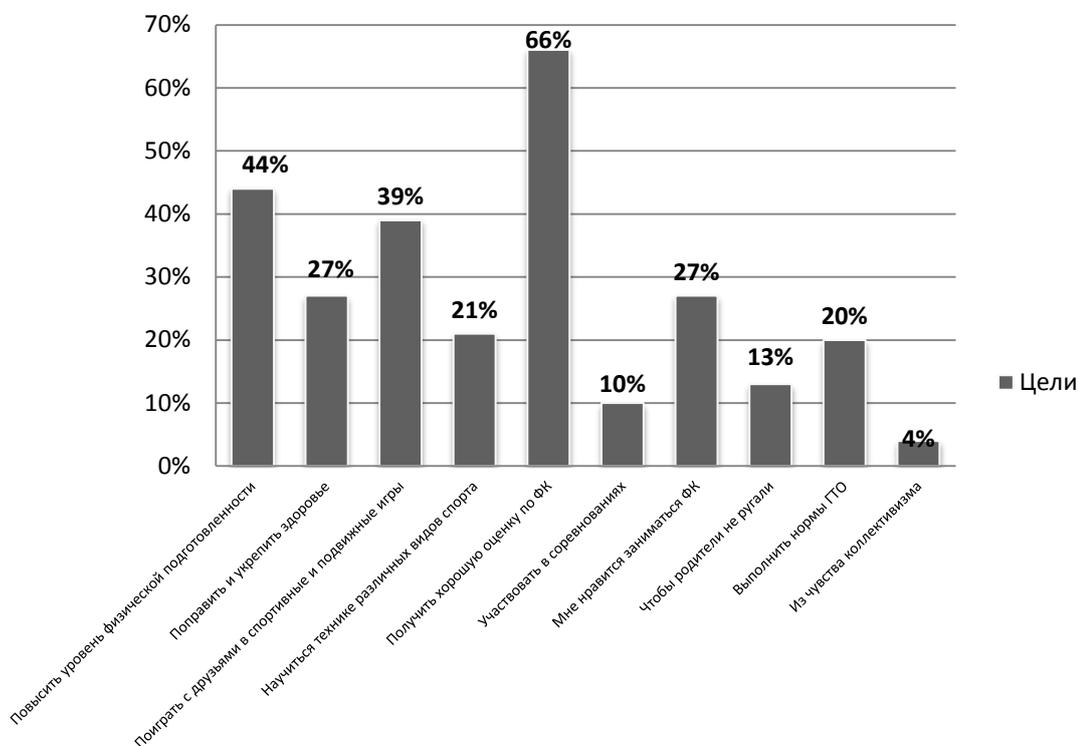


Рис.3 - Цели посещения уроков ФК

Мы выяснили, какие факторы влияют на отношение учащихся к уроку физкультуры. Для большинства опрошенных респондентов большое значение имеет профессионализм учителя и умение хорошо объяснить и показать упражнение, и это не удивительно, так как эти качества самые главные в работе учителя по физической культуре. Также значимым является справедливое и уважительное отношение учителя к ученикам. Мотивация к занятиям будет выше, если учитель и ученики будут доброжелательно и уважительно относиться друг к другу. Для учеников не имеет значение, если учитель курит и употребляет спиртные напитки, мы считаем, что это не правильно, так как учитель физической культуры должен подавать пример учащимся.

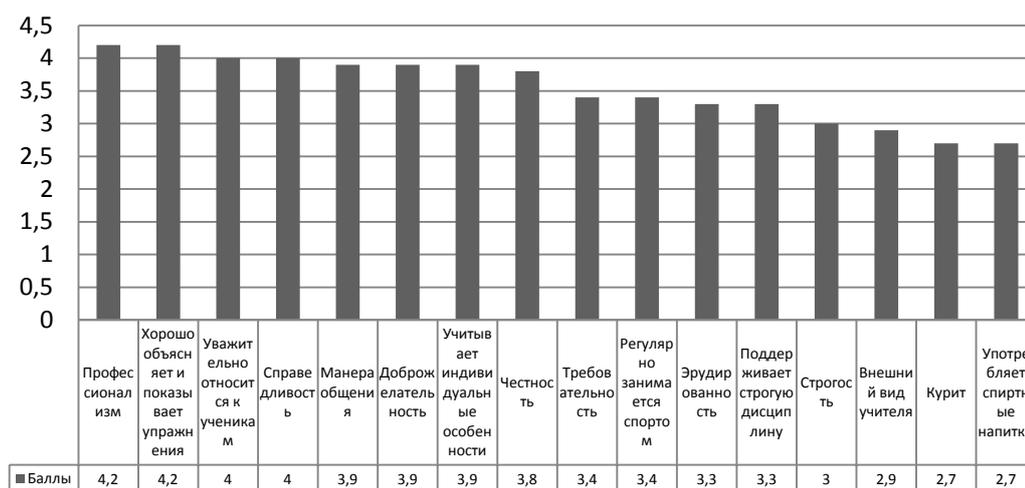


Рис.4 - Факторы, влияющие на отношение учащихся к занятиям ФК

Также к факторам, влияющим на желание посещать уроки физической культуры, можно отнести наличие хорошего инвентаря и оборудования в местах проведения занятий, хорошее отношение учителя к ученикам, и это является значимыми факторами, влияющими на мотивацию учащихся. Не малозначимым является, если родители одобряют, что их ребенок занимается физической культурой, а также и их собственный пример. Дружеское отношение между одноклассниками- это одна из самых главных составляющих положительного эмоционального фона на уроке, и это позволяет с большим интересом заниматься и развиваться не только физически, но и морально, так как работа в коллективе позволяет развить командный дух (Рис. 5).

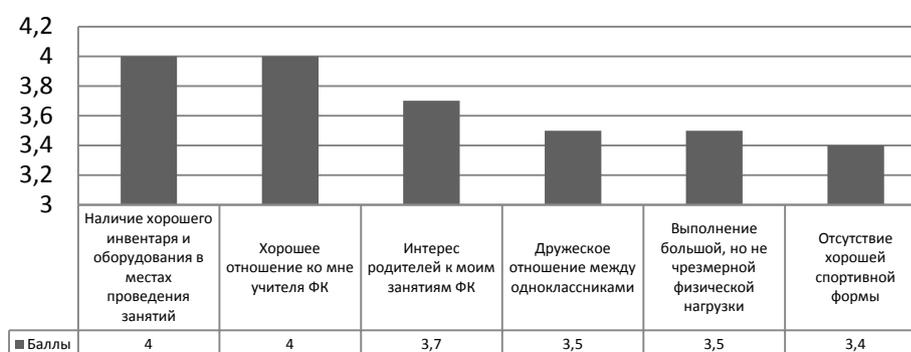


Рис.5 - Факторы, влияющие на желание посещать уроки ФК

На интерес к урокам оказывает большое влияние вид занятий. Спортивные и подвижные игры привлекают большую часть учеников (4,5 балла), и это можно объяснить тем, что они способствуют сплочению коллектива, позволяют прогнозировать ситуации, которые могут произойти в игре, а так же спортивные игры включают в себя разнообразные физические нагрузки. Изучение правил соревнований по разным видам спорта помогут ученикам в дальнейшем в организации самостоятельных занятий по спортивным играм. Неожиданным стало, что проведение соревнований являются не значимым видом занятий на уроке (3,3 балла), хотя они содействуют сплочению коллектива, воспитанию взаимопомощи, взаимовыручки и дисциплины (рис.6).

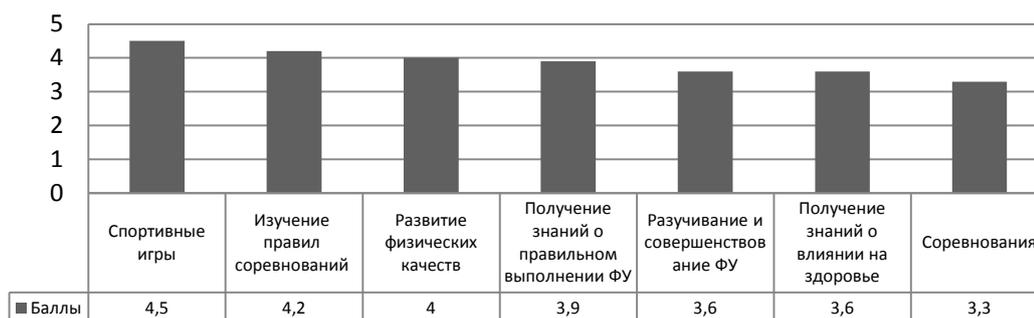


Рис.6 - Предпочитаемые виды занятий на уроке ФК

Все люди живут в обществе и перенимают друг друга различные черты и качества. Для учеников, которые участвовали в нашем опросе, пример тренера имеет очень большое значение для их мотивирования к занятиям физической культурой и спортом. Ученики всегда стремятся к высоким результатам, хотят быть известными, поэтому берут пример у известных спортсменов. Но также не малозначимым является пример их родителей, так как они должны помогать развиваться не только морально, но и физически, если они будут поддерживать своего ребенка в выборе какого-либо увлечения, помогать ему, хвалить, то мотивация к занятиям повысится во много раз. Пример директора, учителей, прочитанные книги ни как не влияют на мотивирование учащихся, а вот пример президента РФ В.В. Путина, помогает им в выборе между здоровым образом жизни и пассивным времяпрепровождением. Пример друзей, по мнению опрошенных учеников, влияет на их мотивацию к занятиям, и это объясняется тем, что вместе со своим другом заниматься гораздо интереснее, нежели чем одному. Так же идет сплочение, появляется больше общих увлечений, лучшее понимание друг друга (рис. 7).

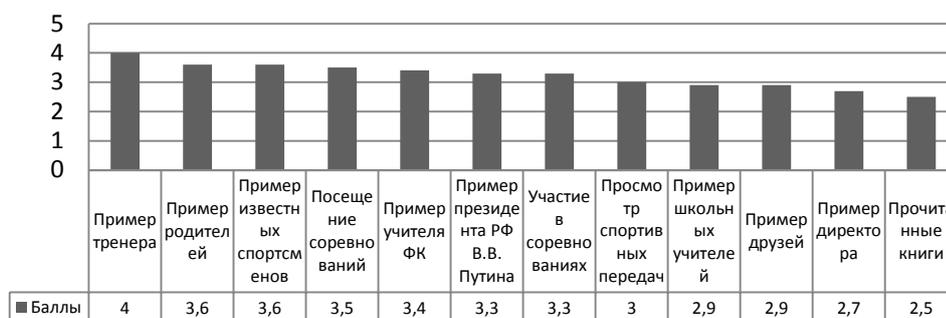


Рис.7 - Источники мотивации для занятий ФК

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Большинство учащихся средних классов посещают уроки физической культуры с целью получить хорошую оценку по физической культуре, что не совсем соответствует специфике физической культуры, как образовательного предмета. Он направлен на укрепление здоровья, обучение различным физическим упражнениям и технике видов спорта, таких как волейбол, баскетбол, гимнастика.

2. Самое главное в учителе ученике выделяют профессионализм, умение хорошо объяснить и показать упражнение, справедливость, уважение и индивидуальный подход к учащимся. Меньшее значение школьники уделяют таким факторам как: внешний вид учителя, строгость, употребление спиртных напитков, курение.

3. Факторы, влияющие на желание посещать уроки: хороший инвентарь и оборудование (ответила большая часть респондентов), хорошее отношение учителя к ученику и дружеское отношение между одноклассниками- составные части положительного эмоционального фона на уроке, что является не малозначимым для желания заниматься.

Список литературы

1. Шевченко О. Ю., Шевченко А. А. ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ/ О.Ю. Шевченко. – 2010. – 185 с.

2. Фирсин, С.А. Социологический анализ отношения школьников к физическому воспитанию / С.А. Фирсин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 138-140.



РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ В ВУЗЕ

Левицкая А.Н., Железнов Н.Н.

Сибирский федеральный университет

Мини-футбол является одной из наиболее интенсивно развивающихся в мире спортивных игр, его эволюция в современную автономную разновидность классического футбола стала общепризнанным фактом [5]. Известно, что эффективное развитие системы подготовки спортсменов в любом новом виде спорта должно базироваться на реализации как общетеоретических положений спортивной тренировки, так и на формировании методологических основ с учетом его специфики [4]. Вместе с тем научно-методическое сопровождение мини-футбола по темпам явно отстает от развития игры [7].

Одним из популярных видов спорта среди студенческой молодежи считается мини-футбол. Это подтверждается ежегодным многочисленным количеством студентов, желающих заниматься физической подготовкой на отделении «футбол» в Сибирском Федеральном Университете. Вследствие этого, игра в мини-футбол используется в качестве средства здорового образа жизни, всестороннего развития студенческой молодежи. В свою очередь, физическое развитие подразумевает воспитание основных физических качеств и является актуальным для теории и практики физического воспитания [3, 9].

Крупнейшие турниры по мини-футболу последних лет показали, что эволюция игры идёт в направлении дальнейшего повышения интенсификации игровой деятельности футболистов, быстроты выполнения технических приёмов в условиях жесткого единоборства. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по характеру, интенсивности и продолжительности. С повышением скорости игры, изменились тактические схемы и расстановки игроков, которые предполагают многократные подключения защитников к атакующим действиям.

Следовательно, одним из наиболее значимых физических качеств, для современного мини-футбола является быстрота, которая в значительной мере влияет на качество игровой деятельности. В настоящее время достижение соревновательного успеха в мини-футболе без качества быстроты невозможно, а решение проблемы совершенствования этого качества у спортсменов с помощью поиска новых эффективных средств, методов является весьма актуальной.

Быстрота - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений. К комплексным формам проявления данного физического качества относятся: скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому [1].

Все компоненты быстроты находятся под сильным генетическим контролем и, естественно, поддаются тренировке в минимальной степени. Однако это не значит, что их нельзя развивать с помощью физических упражнений. Например, быстрота реакции

спортсмена во многом зависит от типа нервной системы и является наследственным качеством. Но и это физическое качество способно в определенной степени развиваться под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Частота движений также зависит не только от унаследованных свойств нервной системы, но и в значительной степени от состояния мышц, производящих эти движения. А так как сократительная способность мышц с возрастом и с помощью физических упражнений улучшается, то, следовательно, частота движений, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений могут быть увеличены [2].

К основным методам развития быстроты относят:

- повторный метод;
- повторно-прогрессирующий;
- игровой метод;
- соревновательный метод [4].

Мини-футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления быстроты, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Упражнения на развитие быстроты дают больший эффект, если преподаватели, ведущие занятия в секции мини-футбола, имеют возможность контролировать и точно оценивать достигнутый уровень быстроты своих воспитанников. Следует также иметь в виду, что большое значение для достижения в упражнениях максимальной быстроты имеет соревновательный метод. Например, в качестве таких упражнений рекомендуется использовать хорошо освоенные упражнения техники и тактики. Однако недостаточно хорошо освоенные технико-тактические приемы футболисты будут неспособны выполнять на предельной скорости, т.к. их основное внимание будет сосредоточено не на скорости, а на технике выполнения приемов [6].

К упражнениям на развитие быстроты можно отнести следующие:

Упражнения без мяча:

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. Повторить 3—4 раза.
2. Бег на короткие дистанции (10—30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги; из положения лежа на спине или животе. Повторить 4—5 раз.
3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
4. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.
5. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.
6. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Упражнения с футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.
2. Сделайте удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.
3. Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте мяч вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его ведите. Сделайте 4—6 таких рывков.
4. Жонглируйте мячом с помощью ног, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернитесь кругом и быстро ведите мяч на расстояние 20—30 шагов. Повторить 3—4 раза.

5. Партнер ведет мяч по прямой, а вы следите за ним без мяча. Партнер должен внезапно направить мяч низом вперед, а сам отойти в сторону. Сделайте рывок за мячом, овладейте им и ведите в медленном темпе. Теперь уже ваш товарищ следует за вами. Сделайте по 5—6 рывков.

6. Встаньте с партнером в 5 шагах друг от друга. Направьте мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого поменяйтесь ролями. Каждый должен сделать по 4—5 пробежек за мячом.

7. Сделайте рывок к лежащему мячу на расстояние 10—12 шагов и совершите удар по мячу, стараясь попасть в ворота. Мяч находится в 8—10 шагах от ворот. Повторить 5—6 раз.

8. Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону. Сделайте 6—7 таких ускорений [7].

Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, являются сильным средством, вызывающим быстрое утомление. Поэтому упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Чтобы правильно определить дозировку упражнений, направленных на воспитание быстроты движений, надо учитывать число повторений упражнения, когда они выполняются без снижения скорости, а также длительность непрерывной тренировочной работы, выполняемой без снижения предельной или около предельной скорости. Выполнение упражнений, направленных на воспитание быстроты, прекращают в тот момент, когда субъективные ощущения футболиста, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения. Это снижение служит первым сигналом («критерием достаточности») для прекращения на данном занятии работы над воспитанием быстроты. [8].

Список литературы

1. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград. ВГАФК, 2003. 72 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. М.: Советский спорт. 2012. 400 с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов ВУЗов. М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2007. 320 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005. 384 с.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. М.: Советский спорт, 2007. 264 с.
6. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методические указания для специализации «Футбол». Ульяновск: УлГТУ, 2008. 44 с.
7. Полозов А.А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. М.: 2007. 185 с.
8. Селуянов В., Н. С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. Физическая подготовка футболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2004. 192 с.
9. Холодов Ж.К., В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. М.: Akademia, 2003. 479 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Левицкая А.Н.

научный руководитель д-р пед. наук Завьялов Д.А.

Сибирский федеральный университет

Известно, что гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в спортивной и трудовой деятельности, а также в быту [2]. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, акробатика, синхронное плавание, прыжки и др.). Воспитание гибкости имеет особое значение для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, т.к. уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы.

Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [4].

Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы. Термин "гибкость" более применяем, если иметь в виду суммарную подвижность в суставах всего тела, применительно к отдельным суставам правильно использовать термин "подвижность" [7]. Она способствует правильной осанке, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус.

Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Гибкость - рациональная работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся. Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и как следствие повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Короткие мышцы груди приводят к сутулости спины, которая в итоге проявляется во впалой грудной клетке и уменьшенной вентиляции легких. Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперед и вызывают лордоз, хронические боли в пояснице и воспаление седалищного нерва. Опущенная голова вызывает головные боли, головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела. Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилем возраста [3].

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст,

тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости [1].

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма.

По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет, при активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных. [5].

На уровень развития гибкости оказывают влияние наследственные факторы и факторы среды.

На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок. Естественно поэтому, что и величина подвижности в суставах в разном возрасте неодинакова [1].

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-10°C);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 мин пребывания в сауне) [5].

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.

Гибкость нам нужна не только для демонстрации, она необходима нам по жизни. Свойство гибкости участвует не только в редких случаях сложных движений, а намного чаще, чем нам кажется.

Для занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта [6].

Рассматривая такой вид спорта как фитнес-аэробика, можно сказать, что в этом виде спорта очень важно иметь хороший уровень гибкости. Так как командные выступления в этом виде спорта включают в себя элементы и движения на растяжку, по этому, важно выполнять их с одной амплитудой и на одном уровне.

Целью нашего исследования было выяснить, необходимо ли создавать методику для развития гибкости у спортсменов, которые только пришли в команду по фитнес-аэробике, чтобы достичь одного уровня гибкости. Для решения данной проблемы была разработана анкета, которая включала в себя 12 вопросов, касающихся такого вида студенческого спорта как фитнес-аэробика и гибкости. В опросе приняло участие 100 первокурсниц, занимающихся в команде по фитнес-аэробике. Средний возраст опрошенных 17 – 18 лет.

В результате анкетирования выяснилось, что большинство спортсменов занималось ранее фитнес-аэробикой 36 %, остальные схожими видами спорта, в которых также неотъемлемой частью была растяжка (танцы, спортивная гимнастика, спортивная аэробика и т.д.).

Основная часть опрошенных не закончила заниматься спортом, перед тем как начать тренироваться в команде по фитнес-аэробике в вузе, она занималась каким-либо видом спорта более 7 лет и тренировалась от 4 до 7 раз в неделю.

По полученным данным мы выявили, что преобладающая часть студенток имеют хороший уровень гибкости.

И практически все респонденты отметили, что гибкость важна для занятия фитнес-аэробикой, так как она является одним из главных физических качеств в этом виде спорта.

Исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что основываясь на индивидуальных особенностях спортсмена, необходимость в создании методики развития гибкости есть.

Список литературы

- 1 Ашмарин Б.А., Виленский М.Я. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. М.: Просвещение, 2005. 360 с.
- 2 Журавин М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник. М.: Академия, 2012. 496 с.
- 3 Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. М: Академия, 2001. 448с.
- 4 Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012. 237 с.
- 5 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. СПб.: Лань, 2003. 160 с.
- 6 Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М: Физкультура и спорт, 2009. 224 с.
- 7 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. М.: Академия, 2003. 480 с.



СПЕЦИФИКА СВЯЗЕЙ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ В СТРУКТУРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Луговой О.Г.

научный руководитель канд. пед. наук Соболева Н.В.

Сибирский федеральный университет

Физическая культура и спорт - это важнейшие стратегические ресурсы развития полноценного и здорового общества и отдельного человека. Они обладают большими возможностями в решении социально-экономических, воспитательно-образовательных и оздоровительных задач, стоящих перед обществом. Однако до недавнего времени государство уделяло этому вопросу недостаточное внимание. Особенно это коснулось информационно-пропагандистского обеспечения массовой физической культуры.

Одним из главных условий успешного функционирования любой организации, независимо от сферы ее деятельности, является создание позитивного мнения о ней и ее работе. Созданием и распространением информации, которая помогает в формировании данного мнения, занимаются специалисты в области связей с общественностью (PR).

Понятие «public relations» имеет множество определений. Каждое из них имеет свои дополнения и затрагивает различные аспекты деятельности специалистов данной сферы. Генеральный директор агентства «Международный пресс-клуб. Чумиков PR и консалтинг» Александр Чумиков приводит определение: «PR - управление восприятием целевых групп с помощью сознательного производства (интерпретации) посланий, их размещения в специально организованных коммуникационных каналах» [6].

С учетом этого определения под посланием предлагается понимать все продукты деятельности профессионалов данной области, начиная от текстовых сообщений для СМИ, заканчивая специальными мероприятиями.

Связи с общественностью спортивной организации отличаются от других тем, что здесь продвигается не товар и даже не организация, а популяризируется идея и вид спорта.

Общественность – это группы людей внутри организации или вне ее, с которыми организация, так или иначе, взаимодействует. Спорт - это массовый продукт. PR в спорте необходим для достижения таких целей, как положительный имидж, репутация спортивного клуба, спортсмена или спортивной организации. Поскольку современный спорт представляет собой индустрию, в основе которой лежит формирование и поддержание спроса многомиллионной аудитории СМИ на информацию о ходе и результатах соревнований, то функции специалиста по связям с общественностью оказываются одними из важнейших в спорте.

Изучение данного явления весьма актуально при организации системной работы по осуществлению связи с общественностью в ситуации, когда в ряде учреждений спортивной направленности отсутствует планомерная работа по обеспечению PR-деятельности. Рост значимости связей с общественностью обусловлен самим процессом формирования спортивной среды, которая становится все более зависимой от общества, его мнения и поведения общества в отношении организации. Хорошо организованная, систематическая деятельность в сфере связей с общественностью становится стратегическим ресурсом спортивной организации.

В России согласно данным Роскомнадзора по состоянию на 17 февраля 2016 года официально зарегистрировано 83352 средства массовой информации.

Доминирующие позиции, на которые приходится две трети всех СМИ, занимают печатные издания – журналы и газеты. Их доля в общем количестве СМИ составляет 37% и 28%, соответственно. Онлайн СМИ и ТВ занимают почти одинаковые позиции 11% и 10%, соответственно. На радио приходится 7%, и оно замыкает список главных игроков. Вес информационных агентств незначительный – лишь 2%.

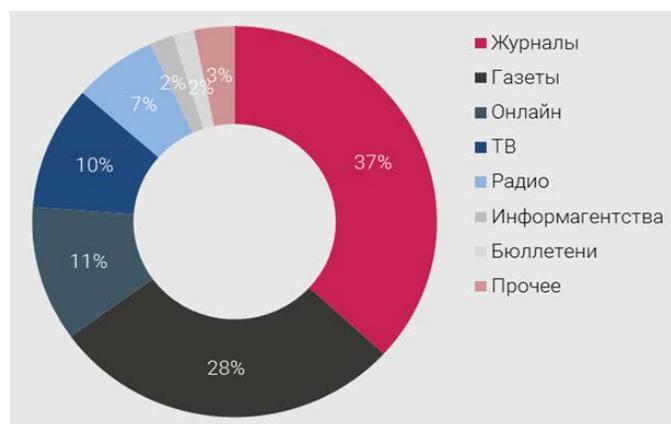


Рис. 1. - Основные типы средств массовой информации (СМИ)

В рамках изучения эффективности пропаганды спорта в СМИ был проведен мониторинг и анализ материалов десяти электронных и печатных СМИ в Красноярском крае. Главной задачей являлся анализ содержательной направленности спортивных материалов.

Для исследования и анализа объектов были использованы архивы материалов следующих СМИ:

- телекомпания «Енисей», программа «Наш спорт» (выходит более 5 лет) (http://enisey.tv/tv/15_minut_sportivnoy_zhizni/air/) – эфир 15 минут (понедельник)

- телекомпания «7 канал», проект «Спортивный клуб» (стартовал 14 февраля 2015 года) (<http://www.trk7.ru/tvprogramm/sportivnyy-club>) – 20 минут (12-10 – 12-30ч., пятница, 12-10 - 12-30ч., суббота)

Телекомпания «Афонтово», программа «Центральная трибуна» (<http://afontovo.ru/>) - эфир 15 минут (07-45 – 08-00ч., суббота)

- краевая газета «Наш Красноярский край», рубрика «Спорт на Енисее» (исполнился 1 год) (<http://gnkk.ru/themes/sport/>)

- газета «Городские новости», приложение «Стадион» (выходит с августа 2008 года) (<http://www.gornovosti.ru/tema/stadion/>)

На просторах интернета также есть спортивные порталы и рубрики, которые также делают свой вклад в пропаганду краевого спорта.

<http://www.redyarsk.ru/>, <http://newslab.ru/news/sport>,

<http://krsk.sibnovosti.ru/categories/sport>

<http://www.krsk.kp.ru/daily/sport-krasnoyarsk/>

<http://1line.info/sport>, <http://www.kraysport.ru/>

Объектом исследования выступила конкретная деятельность средств массовой информации, направленная на пропаганду спорта. В качестве предмета исследования рассматривалась включенность спортсменов в информационное пространство источников массовой информации.

Молодые люди достаточно активно используют СМИ и Интернет, как источник информации о различных сторонах жизни, в том числе и о спорте. Молодежь чаще всего обращается для получения спортивной информации к телеканалам (50,1%) и

Интернету (33,6%), причем наиболее активно используют СМИ для получения спортивной информации лица, систематически занимающиеся спортом. Судя по ответам, ожидания, связанные с получением тематической информации, могут быть ранжированы от самого «ожидаемого» источника до малопривлекательного следующим образом:

- телевидение – 50,1 %; - Интернет - 33,6 %; - радио – 11,3 %; - газета – 5 %;

Можно сделать вывод о том, что систематически занимающиеся спортом более активно, по отношению к не занимающимся и к занимающимся не регулярно, используют все основные источники информации о спорте.

Основными источниками информации в работе для журналистов являются интернет-сайты, спортивные чиновники, пресс-службы, тренеры и спортсмены. В целом, в 15 минут в неделю всего 3-х красноярских спортивных программ по уменьшению входит: Темами, наиболее интересными для спортивных отделов СМИ, оказались следующие:

1) профессиональный спорт; 2) «звезды» спорта; 3) детско-юношеский спорт; 4) тема ЗОЖ; 5) любительский спорт.

Анализ ответов анкет показал, что среди материалов о спорте явно прослеживается преобладание новостных сюжетов (до 3000 знаков). Меньше представлены статьи (от 3000 до 5000 знаков). Оставшиеся тексты - развернутые статьи (более 5000 знаков).

Следующие аспекты анализа касаются динамики количества публикаций. Были выявлены «пики» и «спады» количества публикаций в течение двух недель.

Спады характеризуют выходные дни. Эта особенность обусловлена графиком работы изданий, выходными днями сотрудников и т. д. Для интернет-изданий характерен спад посещаемости в выходные дни. Вполне вероятно, что некоторые материалы сознательно не публикуются и размещаются в начале рабочей недели. Это объясняется тем, что в выходные дни читатели располагают временем, но не обладают мотивацией расходувать его на изучение прессы. Данный факт вполне понятен, если учесть, что новостная лента обновляется реже обычного.

Выходные дни являются во многом нераскрытым ресурсом СМИ в пропаганде спорта. Здесь можно увеличить аудиторию издания, публикуя в выходные дни детальные и содержательные материалы, дайджесты главных событий за неделю, аналитику и спортивные прогнозы. Кажется перспективным создание нового формата публикаций выходного дня с широким освещением вопросов спорта.

В целом, полученные результаты подтверждают популярность у красноярских СМИ темы хоккея, регби, профессионального спорта, подготовки участников Универсиады-2019 и Олимпийских игр. Издания также наиболее часто публикуют материалы о спортивных «звездах» (личная жизнь, участие в спортивных мероприятиях, истории побед и т.д.)

Подводя итог, следует подчеркнуть, что пропаганда спортивного образа жизни должна быть целенаправленной системой мероприятий, направленных на формирование позитивного общественного мнения о спорте. Достичь этого можно за счет количества содержательных публикаций, в которых будут учитываться интересы аудитории, а также формирования «баланса» в освещении различных видов спорта.

Целесообразно также создание отдельных отраслевых изданий, которые имели бы более узкий профиль материалов и представляли бы собой «нишевые» медиа-продукты. Ниже представлен перечень возможностей совершенствования пропаганды спорта:

- 1) более широкое освещение в СМИ спортивных акций, праздников, событий;
- 2) создание образа спортсмена-героя, узнаваемого «персонажа»;



3) знакомство читателей, зрителей, слушателей с успешными людьми, которые увлечены спортом;

4) создание условий для неформального общения выдающихся спортсменов с молодежью;

5) увеличение объема спортивных материалов, ТВ- программ, уход от тенденции «работа только по событиям».

Анализ архивных материалов и результаты проведенного нами исследования позволяет рассмотреть ряд факторов, влияющих на эффективность пропаганды спортивного стиля жизни.

1) Популярность данного издания в качестве источника информации о спорте - общедоступность, степень востребованности, распространенность среди различных групп населения, успех, рейтинг печатного издания, ТВ-программы или интернет-сайта.

Привлекательную «новизну» материала обеспечивает оперативность, т.е. подача «свежей» информации, а также возвращение к уже известному событию с использованием новых комментариев, фактов и дополнений.

2) Уровень доверия, авторитетность СМИ в области спорта в немалой степени зависит от актуальности темы, привлечения к обсуждению в качестве независимых экспертов авторитетных специалистов спортивной отрасли.

3) Влияние опубликованной или озвученной информации на мнение аудитории.

ВЫВОДЫ

В настоящее время средства массовых коммуникаций делают акцент, как правило, на освещении спорта высших достижений и, явно в меньшей степени, на массовую физическую культуру. Основное внимание СМИ регионального уровня сосредоточено на распространении оперативной информации, а собственно пропаганда спорта, в прямом смысле слова, не осуществляется.

Увеличение степени соответствия материалов потребностям населения будет способствовать повышению эффективности работы средств массовой информации в пропаганде спорта в Красноярском крае.

Безусловно, все проблемы, связанные с совершенствованием пропаганды спорта в Красноярском крае данное исследование не решило, но оно позволило сделать небольшой шаг в этом направлении за счет использования анализа работы СМИ.

Перспективным является создание отраслевых СМИ, ориентированных на детальные, аналитические и пропагандистские материалы.

Список литературы

1. Белинкова А.А. PRостой пиар. М.: НТ Пресс, 2007. - 256 с.
2. Галкин В.В. Использование интернет-ресурсов в деятельности спортивных организаций // Официальный сайт В. Галкина. URL: <http://vadimgalkin.ru/sport-2/sport-business/internet-part-3/>
3. Грачев А.С., Грачева С.А., Спирина Е.Г. PR-служба компании. Практическое пособие. - М.: Изд-во Дашков и Ко, 2009. - 160 с.
4. Гундарин М.В. Книга руководителя отдела PR. - СПб.: Питер, 2006. - 368 с.
5. Мандель, Б.Р. PR: методы работы со СМИ: Учебное пособие/ Б.Р. Мандель. - М: Изд-во Вузовский учебник, 2009. – 205 с.
6. Чумиков, А.Н. Актуальные связи с общественностью: сфера, генезис, технологии, области применения /А.Н.Чумиков, М.П. Бочаров. - М.: Высшее образование, 2009. – 721 с.
7. Чумиков, А.Н. Кейсы и деловые игры по связям с общественностью: учебное пособие для вузов/А. Н. Чумиков. -М.: КНОРУС, 2010. -147 с.



ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ НА ПРИМЕРЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Малеев П.А.

Сибирский федеральный университет

Особенности физического развития спортсменов являются одним из наиболее существенных факторов, оказывающих влияние на достижение успехов в соревновательной деятельности. Поэтому в преобладающем большинстве побед добиваются спортсмены, морфологически предрасположенные к данному виду спорта [4].

Большой научный интерес представляет проблема поиска наиболее характерных особенностей строения тела квалифицированных лыжников, имеющих положительное влияние как на спортивный результат в отдельно взятой гонке, так и на стабильность выступлений в целом [1].

В настоящее время в лыжных гонках существует большое количество научно-исследовательской литературы по проблеме поиска определенных, присущих данному виду спорта признаков внешнего сложения спортсмена [3], однако все эти данные постоянно устаревают в связи с постоянной возрастающей конкуренцией и поиском универсальных спортсменов, способных одинаково хорошо выступать во всех, в том числе в недавно введенных дисциплинах. При равном уровне физической подготовленности, спортсмены, наиболее соответствующие определенному виду спорта по антропометрическим показателям, безусловно, имеют явное преимущество перед противником, и, как следствие, претендуют на более высокие результаты. Примечательно, что в отличие от многих других циклических видов спорта в лыжных гонках не существует строго регламентированных антропометрических параметров тела спортсмена, идеально соответствующего для выступлений на соревнованиях самого высокого уровня.

Задачи исследования:

1. Определить наиболее общие параметры физического развития и функциональные данные квалифицированных лыжников-гонщиков.
2. Выявить степень влияния морфологических параметров на результат лыжников-гонщиков в дистанционных дисциплинах.

Объектом исследования выступали действующие кандидаты в мастера спорта и мастера спорта Красноярского края по лыжным гонкам.

Исследование проводилось в подготовительном периоде годичного цикла подготовки спортсменов на специально-подготовительном этапе.

Данный период был выбран как наиболее приемлемый для проведения исследования по следующим причинам. Проведение педагогического тестирования с целью определения МПК и функциональных проб предъявляет достаточно серьезные требования к функциональной и физической подготовленности спортсмена. Данное обстоятельство может быть причиной получения необъективных показателей при проведении тестирования, например, в соревновательный период на этапах ранних и основных стартов, в связи с нежеланием тренеров несвоевременного выхода своих воспитанников на пик спортивной формы и сведения на нет всего процесса спортивной подготовки. Поскольку нашей задачей является определение данных физического развития (или так называемых морфологических параметров), а не текущего состояния спортсмена, то в переходном периоде, на наш взгляд, также нецелесообразно было бы

проводить подобного рода испытания. В данном случае ограничивающим фактором здесь будет выступать накопившаяся физическая и психологическая после сезонная усталость спортсменов, что также может привести к получению недостоверных выборок для исследования.

На сегодняшний день под термином "антропометрические данные" принято понимать величину показателей тела, измеренных в условиях относительной неподвижности человека. То есть под данным понятием можно объединить все статические параметры, как всего организма в целом (рост, вес), так и отдельных его частей (окружность головы, длина руки, размеры стопы и так далее) [2]. Физическое развитие может быть оценено с помощью методов антропометрических стандартов, корреляции и индексов.

В таблице 1 представлены средние антропометрические показатели действующих лыжников-гонщиков, имеющих спортивное звание мастера спорта или спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Стандартное отклонение (σ), расположенное справа от каждого параметра показывает, каков был разброс показателей внутри группы, и дает возможность оценить ее однородность с точки зрения исследуемого параметра. Коэффициент ранговой корреляции (R) показывает степень влияния антропометрических данных на результат лыжников-гонщиков в дистанционных дисциплинах, где 0 – означает отсутствие какой либо связи между выборками, а 1 – это максимальная связь между исследуемыми характеристиками [1]

Таблица 1 - Антропометрические показатели квалифицированных лыжников-гонщиков и их влияние на спортивный результат

	X ср		σ	R	
Вес	75		3,11	- 0,5	
Рост	179		5,40	0,3	
Индекс Кеттле (ИМТ)	23,4		2,19	0,47	
Динамометрия кисти	50		2,57	0,37	
Окружность грудной клетки на вдохе (см)	100		2,84	0,42	
Окружность грудной клетки на выдохе (см)	110		2,28	0,39	
Длина рук (см)	78		2,64	0,7	
Длина ног (см)	90		2,82	0,7	
Окружность плеча (см)	31		0,93	- 0,5	
Окружность бедра (см)	49		1,12	- 0,4	
Окружность голени (см)	36		0,54	0,3	
ЖЕЛ (л)	5,7		2,35	0,8	
МПК (л/мин)	5,4		1,87	0,75	
Проба Генчи (сек.)	37		1,38	0,53	
Проба Штанге (сек)	75		1,74	0,68	
Ортостатическая проба (уд/мин. от исходного уровня)	сразу после подъема	+18	1,67	Отсутствует единая выборка для определения влияния пробы на спортивный результат	
	через 1 мин.	+15	1,27		
	через 3 мин.	+11	1,13		
Клиностатическая	сразу		-12	2,19	Отсутствует единая

проба (уд/мин. от исходного уровня)	после перехода в положение лежа			выборка для определения влияния пробы на спортивный результат
	через 3 мин.	- 16	0,97	
Проба Руфье (ИР)	2		0,15	0,7

Как показано в таблице, наибольшее стандартное отклонение наблюдается при анализе роста (5,40) и веса (3,11) квалифицированных лыжников гонщиков, что означает, что разброс показателей внутри группы достаточно высок, с точки зрения исследуемого параметра. Однако данное обстоятельство не влияет в значительной мере на показатели результативности спортсменов. В связи с этим мы можем утверждать, что росто-весовые показатели имеют меньшее влияние на окончательный спортивный результат лыжников-гонщиков, по сравнению с остальными данными физического развития и функциональными параметрами, представленными в таблице.

На следующем этапе исследования был проведен корреляционный анализ между параметрами физического развития и функциональными данными квалифицированных лыжников-гонщиков и их спортивными результатами, показанными на Чемпионате Красноярского края в гонках на 10 километров [5]. Результаты проведенного анализа представлены в Таблице 1 в крайнем правом столбике.

Как мы видим из результатов корреляционного анализа, спортивный результат лыжников-гонщиков находится не со всеми антропометрическими показателями в прямой пропорциональной зависимости. Увеличение таких параметров как окружность плеча (-0,5) и окружность бедра (-0,4), согласно данным нашего исследования, скорее негативно отражается на успешности соревновательной деятельности, предположительно ввиду повышения мышечной массы и повышенного потребления кислорода организмом спортсмена. Наиболее же сильное влияние на спортивный результат оказывает увеличение длины рук (0,7) и ног (0,7), максимального потребления кислорода (0,75), жизненной емкости легких (0,8) и функциональных проб.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что проблема поиска оптимальных антропометрических параметров в лыжных гонках еще далека до своего логического завершения. По мере возрастания конкуренции и введения новых дисциплин изменяется как система тренировочного процесса, так и физиологические предпосылки для достижения спортсменами максимальных спортивных результатов. Именно поэтому проблема, описанная в данной научной статье, остается достаточно актуальной на сегодняшний день во многих видах спорта и требует более глубоких исследований.

Список литературы

1. Влияние уровня развития двигательных способностей лыжников-гонщиков на спортивный результат: материалы Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука: проспект Свободный». Красноярск: СФУ, 2015.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский — Изд. 2-е доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. — 512 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта : учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. / Л. П. Матвеев. – Москва : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВETERАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ.

Нечаева Н.Н.

научный руководитель канд. пед. наук Брюховских Т.В

Сибирский федеральный университет.

Спорт в нашей стране многие годы был доступен в основном молодёжи. С внедрением в 1972 году нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» к занятиям впервые была привлечена возрастная группа населения в возрасте 35-39 лет и старше [2]. На волне подъёма массовых спортивных мероприятий начинается всплеск ветеранского спортивного движения. Эта потребность занятий спортом у старшего поколения поддержана распоряжением Российского комитета по физической культуре и спорту по созданию клубов ветеранов физической культуры при спортивных организациях.

Спортивное ветеранское движение в Красноярском крае начало развиваться в середине 70-х годов двадцатого столетия [1]. Лыжные гонки среди ветеранов стали популярны с 1989 года, когда Краевым спортивным комитетом был организован Краевой конкурс «Движение для здоровья». Ежегодно, начиная с 1989 г. в Красноярском крае проводятся этапы Краевого конкурса «Движение для здоровья». Всего за сезон проходит 4 этапа. После каждого этапа подводятся командные итоги. На первом и втором этапах проводится индивидуальная гонка (с раздельного старта). Женщины всех возрастных групп преодолевают дистанцию 5 км, мужчины 10 км. Третий этап проводится в виде эстафеты между клубами. Всего 4 этапа. Первый и второй этапы бегут классическим стилем, третий и четвёртый коньковым. Женщины бегут дистанцию 3 км., мужчины бегут 5 км. Четвёртый этап проводится в виде масс-старта на длинные дистанции. По итогу всех четырёх этапов в конце сезона проводится общекомандное награждение и награждение в личном первенстве [3].

Большое внимание ветеранскому движению в Красноярском крае уделяет администрация Красноярского Края, проводя массово-спортивные мероприятия, не только по лыжным гонкам, но и по другим видам спорта, где активное участие принимают ветераны [4]. Большой вклад в развитие ветеранского движения внёс Л.П. Дубовицкий, организовав в последние годы Краевой конкурс «Движение для здоровья». А также Л.П. Дубовицкий оказывает спонсорскую помощь в проведении данных соревнований. Немалое участие принимает организация «Союз лыжников-гонщиков Красноярского Края», помогая в судействе и подведении итогов. Так же наши ветераны-спортсмены выезжают на соревнования Всероссийского и международного уровня. Последние годы красноярские ветераны лыжных гонок показывали отличные результаты на Кубок Мира Мастеров.

В 2014 году в Австрии, г. Тироль, наши ветераны-лыжники завоевали 13 золотых, 13 серебряных, 4 бронзовых медалей.

В 2015 году в России, г. Сыктывкар, наши завоевали 4 золотых, 4 серебряных и 6 бронзовых медалей.

В 2016 году в Финляндии, г. Вуокатти, наши завоевали 10 золотых, 3 серебряных, 1 бронзовую медаль [5].

Однако, не смотря на хорошие результаты наших ветеранов на международном уровне, существует еще ряд проблем. Поскольку на кубке мастеров выступают всего 10 человек, а ветеранов, желающих заниматься лыжными гонками гораздо

больше. Поэтому целью нашего исследования является выявление проблем в развитии ветеранского движения в лыжных гонках.

Для определения основных проблем развития ветеранского движения, было проведено анкетирование. Анкетирование проводилось на 2 этапе Краевого конкурса «Движение для здоровья» на лыжном стадионе «Динамо». Анкета состояла из 15 вопросов. Целью анкетирования являлось выявление проблем ветеранского движения в лыжных гонках в Красноярском крае. Всего было опрошено 40 респондентов разного возраста и квалификации.

Из всех опрошенных ветеранов-спортсменов 15% занимающихся были ветераны 1 и 2 группы (30-34; 35-39 года), по 12% - 6 и 8 группы (55-59; 65-69 лет), по 10% - 3 и 4 группы (40-44; 45-49), 8% - это ветераны 7 и 9 группы (60-64; 70-74) и 5% это ветераны 5 и 10 группы (50-54; 75-79) (таблица 1).

Таблица 1. Возраст опрошенных ветеранов-спортсменов

№ группы	Возраст	Количество в (%)
1	30-34	15%
2	35-39	15%
3	40-44	10%
4	45-49	10%
5	50-54	5%
6	55-59	12%
7	60-64	8%
8	65-69	12%
9	70-74	8%
10	74-79	5%

Мастеров спорта международного класса (МСМК) было 3%, мастера спорта (МС) - 35%, кандидатов в мастера спорта (КМС) – 25%, 1 разряд имеют - 17% , без разряда – 20% (рисунок 1).

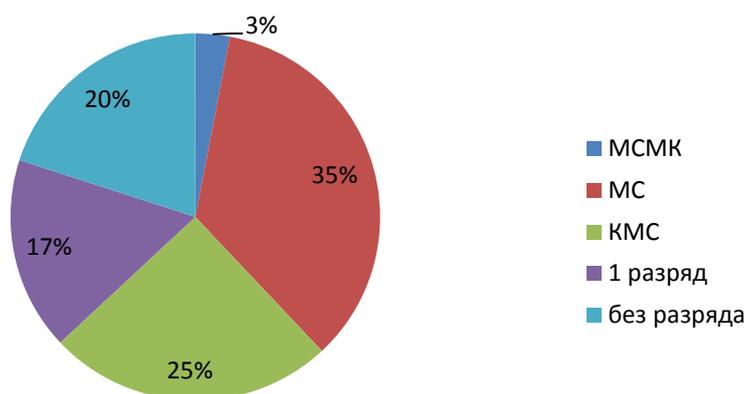


Рисунок 1 – Спортивная квалификация ветеранов-спортсменов

При попадании в один из клубов многие ветераны сталкиваются с проблемой отсутствия тренера при клубе. 20% респондентов ответили, что у них при клубе имеется тренер, 25% тренируются с личным тренером и 55% тренируются самостоятельно (рисунок 2).

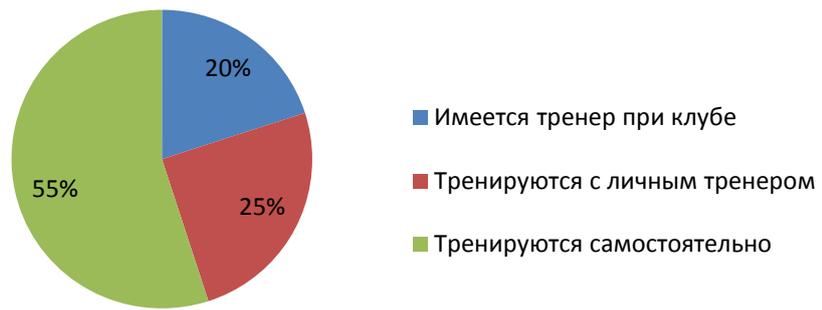


Рисунок 2 – Подготовка к соревнованиям при клубе

Из 57% ветеранов, которые выезжают на учебно-тренировочные сборы, 35% выезжают за свой счёт, 15% - за счёт спонсорской поддержки, 5% - за счёт Академии зимних видов спорта (АЗВС) и 2% - за счёт предприятия в котором работают (рисунок 3).

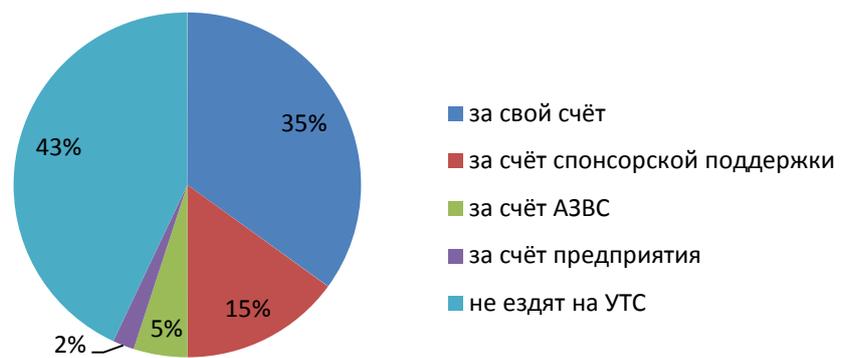


Рисунок 3 – Финансирование на УТС

Таким образом, по результатам проведённого анкетирования среди ветеранов лыжников Красноярского края выявлено следующее:

1. Для многих ветеранов после завершения спортивной профессиональной карьеры, лыжные гонки становится хобби, так как большую часть своего времени они занимаются основной профессиональной деятельностью.

2. Для некоторых ветеранов, которые живут в самом г. Красноярске, проблемой тренироваться стало неудобное расположение стадиона. Многим ветеранам физически тяжело добраться до стадиона.

3. Отсутствие тренеров при клубе, так как в основном все тренируются самостоятельно. Но не каждый может грамотно подобрать план и дозировать нагрузку, что приводит к проблемам со здоровьем.

4. Отсутствие финансирования на выездные соревнования и проведения учебно-тренировочного сбора. Большинство этих выездов осуществляется за свой счёт.

Список литературы

1. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие - Тюмень, Изд-во «Вектор Бук», 2009. - 212 с.
2. Мосиенко М.Г. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2005 – 72 с.
3. Электронный ресурс: <http://ski-kras.ru/>
4. Электронный ресурс: <http://krassport.ru/>
5. Электронный ресурс: <http://krasveterany.ru/>



ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЛАБИРИНТ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ (ШКОЛЬНИКИ, СТУДЕНТЫ)

Оленников С.А.

научный руководитель канд. пед. наук Близнаевский А.Ю.

Сибирский федеральный университет

Спортивное ориентирование - сравнительно молодой вид спорта в нашей стране, однако, уже имеющий своих верных почитателей практически всех возрастов. [2]

Спортивное ориентирование заключается в прохождении дистанции с картой и компасом и отметке на контрольных пунктах (КП), расположенных на местности. Спортсмену-ориентировщику необходимо обладать высокими физическими качествами, отлично знать топографию, в совершенстве владеть компасом и уверенно читать карту, быстро и правильно выбирать путь движения по незнакомой местности, иметь высокие волевые качества.

Так же в этом виде спорта достаточно много своих плюсов:

- - заниматься ориентированием могут люди разного возраста, с разным уровнем физической подготовки;
- - соревнования и тренировки могут проходить в любое время года;
- - занятия ориентированием развивают не только физические, но и умственные данные;
- - соревнования проходят в разнообразных условиях, следовательно, люди, занимающиеся ориентированием, посещают различные живописные уголки - это не только заряжает организм кислородом, но и повышает настроение; [2]

Различают несколько видов спортивного ориентирования: ориентирование на лыжах, беговое ориентирование, ориентирование на велосипедах и т.д.

Не так давно в России зародилось ещё одно направление - мини-ориентирование или Ориентшоу (Спортивный лабиринт). Ориентшоу - это вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на специально созданной для этого искусственной местности. Результат участников определяется по времени и правильности прохождения дистанции. Искусственная местность состоит из совокупности стандартных объектов типа «стена», расположенных на небольшой, ровной, открытой площадке (спортзал).

На площадке по схеме расставляются искусственные препятствия. Это могут быть: конусы, небольшие заборчики и т.д. Так же размещается большое количество КП (около 15-20) (рис.1)



Рис. 1-спортивный лабиринт в зале

В карте лабиринта не используются картографические символы. На ней показаны: заборчики, обозначены черными отрезками; жирными черными точками обозначают опоры контрольных пунктов, стойки удерживающие заборчики (рис.2).

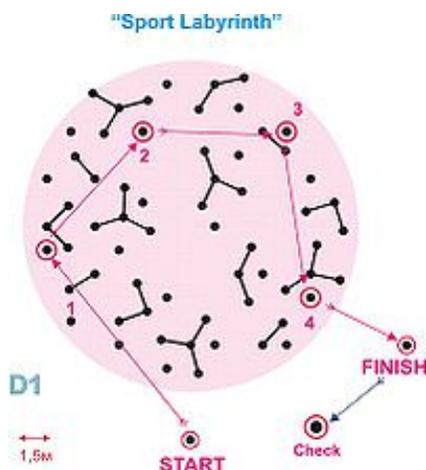


Рис.2- пример спортивной карты лабиринта

Дистанции планируются по различной сложности. Самым маленьким простой вариант (4-5КП), кто постарше, более сложный(7-10КП).

На начальном этапе подготовки предлагается использовать подобные дистанции в тренировочном процессе для начинающих спортсменов. Для тех, кто первый раз услышал о спортивном ориентировании, и не имеет никакого представления об этом спорте. Такие технические тренировки позволят развить у начинающих спортсменов следующие навыки:

- чтение карты,
- «память карты»,
- наблюдательность,
- сличение карты с местностью,
- контроль расстояния.

Все такие тренировки проходят в безопасных условиях и под присмотром тренера.

Так же в условиях этой тренировки маловероятно заблудится, все находится в зоне видимости.

После того как, ученики развили в себе те навыки, начали, понимать карту, читать ее, то пора переходить к следующему шагу – ориентирование на местности.

В спортивном ориентировании существует принцип «золотой середины», выраженный в формуле: «не беги быстрее, чем думает голова» [1]

Список литературы

1. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю. Спортивное ориентирование [1]
2. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и Спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Физкультура и спорт, 1987. – С. 240 [2]
3. Джоран Андерсон. Ориентирование в школах с 6-ти до 12-ти лет. – Silwa Sweden AB [3]

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ GPS-СЛЕЖЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЗРЕЛИЩНОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ РЕГИОНАЛЬНОГО И МЕСТНОГО УРОВНЯ

Павлов А.Н.

научный руководитель канд. экон. наук Злотников М.С.

Сибирский федеральный университет

Спортивное ориентирование - это динамично развивающийся вид спорта с олимпийскими амбициями. Спортивным ориентированием занимаются в 79 странах на 5 континентах [1]. Международная федерация ориентирования (ИОФ) прилагает большие усилия по включению спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр, постоянно повышая зрелищность соревнований, проводимых под её эгидой. На сегодняшний день зрелищность международных соревнований во многом достигается использованием системы GPS – слежения в телерадио- и интернет-трансляциях [2].

Спутниковая система GPS слежения – это комплекс аппаратных и программных средств для контроля перемещений мобильных объектов (преимущественно транспорта) в режиме реального времени [3]. В комплекс системы спутникового слежения, как правило, входит один или несколько компьютеров и несколько датчиков, прикрепляемых к спортсмену. Результатом работы системы является возможность слежения зрителей в реальном времени за действием спортсменов на дистанции. ИОФ рекомендует использовать GPS на всех соревнованиях чемпионатов мира [3].

С недавних пор система GPS - слежения стала использоваться не только на международных соревнованиях, но и соревнованиях всероссийского и даже межрегионального уровня, с тенденцией к применению на соревнованиях регионального и местного уровня. Для того чтобы выяснить как использование системы GPS – слежения относятся спортсмены-ориентировщики был проведен опрос.

В опросе приняли участие респонденты, возраст половины которых соответствует группе основного возраста спортсменов-ориентировщиков (53%). Также, часть респондентов школьного возраста, более младших возрастных групп (32%). И возраст части респондентов соответствует возрасту старших групп (14%). Таким образом охвачены все возраста.

Среди респондентов почти все являются действующими спортсменами (90%), четверть принимает участие в соревнованиях международного уровня (24%), большинство (74%) в соревнованиях всероссийского уровня, более половины (60%) принимают участие хотя бы в местных соревнованиях.

Половина респондентов следят за результатами соревнований в своем регионе, более половины из них делают это в реальном времени.

Процент респондентов, следящих за GPS-трансляциями на различных уровнях соревнований снижается от международного и всероссийского к местному (международный (93%); всероссийский (68%); межрегиональный (38%); региональные (30%); местные (16%). Связано это прежде всего с тем, что на соревнованиях международного и всероссийского уровня системы GPS-слежения используются почти всегда, чего не скажешь о соревнованиях более низкого уровня.

Более половины (61%) респондентов отвечают, что в их регионах не используются системы GPS-слежения. Из распределения по регионам можно сказать, что GPS используется в регионах центральной России, а также в Пермском и Красноярском крае.

Почти все респонденты (94%) хотели бы, чтобы и на региональных, и на местных соревнованиях использовалась система GPS-слежения.

Сравнение параметров основных систем GPS-слежения (Таблица 1) показывает, что возможность самостоятельной организации трансляции и использование доступных устройств на базе операционной системы Android делает систему O-GPS Center наиболее оптимальной для организации трансляций с соревнований регионального и местного уровня. Данное сравнение подтверждают результаты опроса. Среди систем GPS-слежения респонденты, в чьих регионах они используются, отмечают O-GPS Center (Россия) (81%), Aclive (Россия) (18.5%; Башкирия, Пермский край, Москва). Часть респондентов (15%) не знают какие системы GPS-слежения используются в их регионе. В основном респонденты отмечают положительные аспекты влияния использования систем GPS-слежения в трансляциях, а именно: делает трансляцию интереснее; делает трансляцию зрелищнее; делает трансляцию понятнее.

Таблица 1. Сравнение основных систем GPS-слежения [4].

Параметр	O-GPS Center (Россия)	Aclive (Россия)	GPS Seuranta (Финляндия)	Sportrec (Эстония)	Livelox (Швеция)
Режим on-line	Да	Да	Да	Да	Да
Режим off-line	Да	Да	Да	Да	Да
Самостоятельная организация трансляций	Да	Нет	Нет	Нет	Нет
Используемые модели трекеров	Смартфон (Android)	Смартфон (Android)	Трекер TraxMeat GTS200	Трекер	Смартфон (Android или iOS)
Выгрузка трека в формате GPX	Да	Нет	Да	Нет	Нет
Отдельная загрузка карт и дистанций	Да	Да	Да	Да	Да
Режим “масс-старт”	Да	Да	Да	Да	Да
Выбор участников для показа	Да	Да	Да	Да	Да
Сравнение участников	Нет	Нет	Есть	Нет	Есть
Отображение на мобильных устройствах	Есть, без адаптации	Нет	Есть, адаптирован	Есть, адаптирован	Есть, адаптирован

Список литературы

1. О международной федерации ориентирования [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://orienteering.org/about-the-iof/the-iof/>
2. Правила проведения соревнований международной федерации ориентирования (IOF) по ориентированию на лыжах [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://rufso.ru/index.php?rubric=pravila>
3. Комиссия ИОФ по ориентированию бегом, Руководство для организаторов международных чемпионатов по спортивному ориентированию, выпуск первый, 2009 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://rufso.ru/index.php?rubric=pravila>

ГРУППОВЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ «ЕНИСЕЙ» Г. КРАСНОЯРСК)

Плахов И.А.

научный руководитель канд. пед. наук Н.В. Соболева

Сибирский федеральный университет

Один из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов - комплексный контроль, который предусматривает практическую реализацию различных видов контроля, в том числе и оперативного, применяемого для получения объективной информации. Традиционный анализ соревновательной деятельности волейболистов целесообразно дополнить показателем по игровым зонам [2]. Техника как система рационально сопряженных движений отдельных частей тела и игрока в целом и процесс технической подготовки имеют несколько различных аспектов, очень тесно интегрированных как при обучении и совершенствовании, так и их реализации в соревновательной деятельности. Этим важнейшим проблем три: механика движения, методика обучения и совершенствования и тактическая направленность каждого технического приема [1]. Рассмотрению этих главных аспектов технической подготовки и посвящена данная работа и что поспособствовало выйти на новый уровень и играть в суперлиге «ВК Енисей». Конечно, от мужской команды ждали успешного выступления и выхода в суперлигу. Все-таки состав был собран очень приличный, а главным тренером стал Юрий Чередник, знаменитый в прошлом волейболист, который успешно работал в суперлиге с московским «Динамо». Последние пять лет команда «Енисей» планомерно шла к этой цели. Если бы волейболисты вышли раньше, пришлось бы вносить большие изменения. Сейчас – идеальный вариант: оставляем костяк, добавляем 2-3 человека, и получится боеспособный коллектив для игры в суперлиге.

Исследование было проведено в период с января 2015 г. по апрель 2015 г. -На первом этапе (январь 2015года) проведены анализ и обобщение научно-методической литературы. На втором этапе (февраль-март) проводились педагогические наблюдения за построением тренировочного процесса в команде, игры среди команд г. Нижневартовск «ДЮСШ-Самотлор», НефтеГазУнивер» г. Тюмень, г. Сургут «Звезда Югры». Были проанализированы видеоматериалы трех игр (10 партий). Все технико-тактические действия оценивались по степени эффективности и распределялись по группам: подача, прием подачи, нападение, блок, пасс, защита, также проводился разбор игр. Третий этап (апрель) исследования был посвящен анализу видеоматериалов трех игр (10 партий). В конце этапа проводилось обобщение полученных результатов и оформление работы. Установлено, что за три игры командой Енисей было выполнено 891 техническое действие. Из этого показателя следует, что в среднем за партию командой «ЕНИСЕЙ» было выполнено 89 технических элементов. Основную долю элементов занимают передачи, пас и нападение - 22%. Меньше всего технических действий было выполнено на блоке - 7% (рис.1).

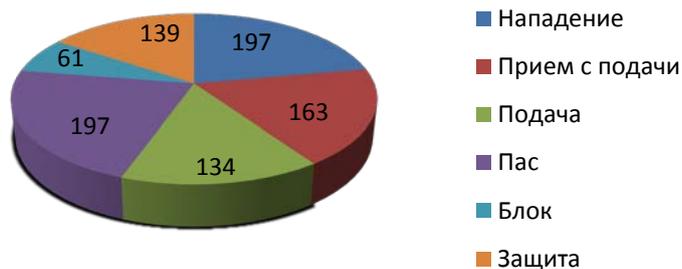


Рис.1. - Объем технических действий команды «ЕНИСЕЙ»

Общее число проигранных технических действий составляет 181. То есть за партию в среднем команда «ЕНИСЕЙ» выполнила по 18 проигранных технических действий. Основную долю проигрыша составила неудачная игра в защите - 32%. На втором месте по количеству проигранных действий стало нападение, которое составляет 25% от всех ошибок. 18% ошибок соответствует приему с подачи. 9% ошибок соответствовало подачам, и меньшим количеством ошибок является игра на передаче (рис. 2).

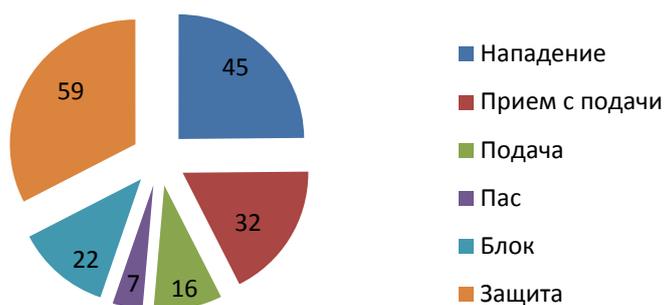


Рис.2. - Проигранные технические действия команды «ЕНИСЕЙ»

При рассмотрении выигранных технических действий учитывалось то, что выиграть очко возможно лишь тремя техническими действиями: блоком, подачей и нападением.

Как следует из полученных результатов командой «ЕНИСЕЙ» было выиграно 82 технических действия. То есть в среднем за партию было выиграно 8 технических элементов. Существенную долю очков в игре взяло на себя техническое действие нападение – 69%. Блок и подача составили, 15% и 16% соответственно (рис. 3).

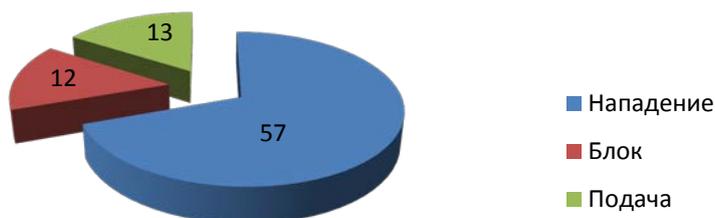


Рис.3. - Выигранные элементы команды «ЕНИСЕЙ»

Перед нами стал вопрос, какие из зон были более загружены в нападении? В связи с этим были проанализированы только пять зон нападений(1-4, 6). Пятую зону мы не рассматривали, так как с нее за три игры не было выполнено ни одного нападающего удара. Большую часть передач было выполнено в четвертую зону 95(49%), во вторую зону было выполнено четверть (25%) всех пассив (48), в первую и третью зону по 11% (22 и 20), меньше всего нападений было выполнено с шестой зоны 3% (рис. 4).

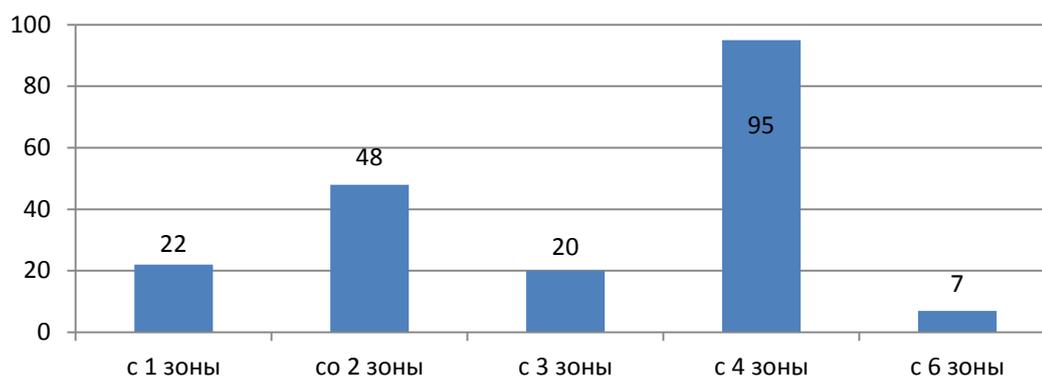


Рис.4. - Количество выполненных нападающих действий в зону у команды "Енисей"

Так же было анализировано качество выполненных нападающих действий по зонам. Анализ показал, что нападающие в четвертой зоне выиграли только 29% из всех ударов, а со второй зоны 40% (рис. 5).

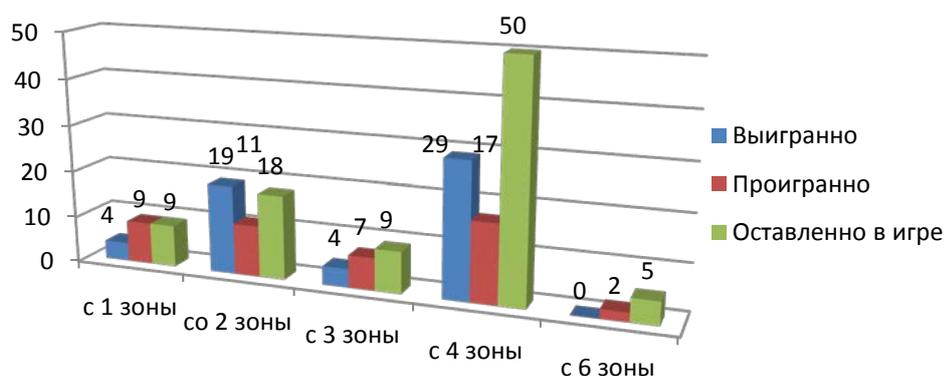


Рис.5. - Качественные показатели нападающих действий по зонам у команды «Енисей»

В игре с командой г. Нижневартовска «ДЮСШ-Самотлор» команда «ЕНИСЕЙ» выиграла в нападении 26 очков, из них 38% в шестую зону, 33% - игре с блоком, по 36% - в первую и пятую зону. Несмотря на то, что при атаке в блок было выиграно больше мячей, чем при атаке в первую зону, все же процент выигрыша в первой зоне более. Следовательно команда г. Нижневартовска имеет слабые места в шестой и первой зоне (рис.6). В игре с командой «НефтеГазУнивер» г. Тюмени команда «ЕНИСЕЙ»

выиграла 7 нападающих ударов. Из них 30% и 29% было выполнено в третью и пятую зону, 23% в блок и 12% в шестую зону (рис. 7). В игре с командой г. Сургута «Звезда Югры» командой «ЕНИСЕЙ» было выиграно 10 очков в нападении. 53% было выполнено во вторую зону и 75% в первую. Поэтому у команды «Звезда Югры» самые слабые места в защите находятся в первой и второй зоне. И не смотря на то, что количество забитых очков в первую зону больше, все же вероятность забивания мяча во вторую зону выше (рис. 8).

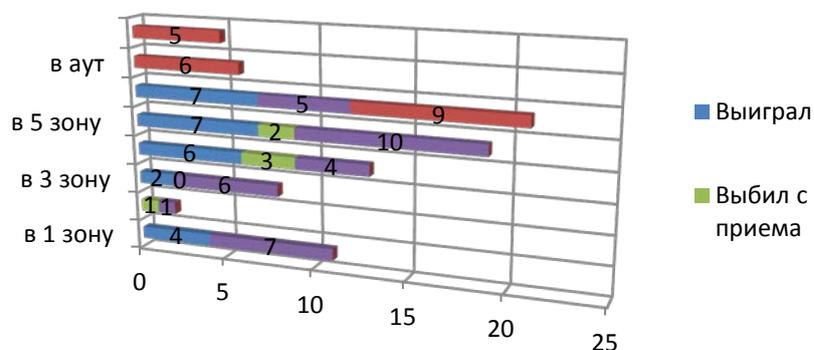


Рис.6. - Качество выполненных нападающих ударов по зонам с командой «ДЮСШ-Самотлор» г. Нижневартовск

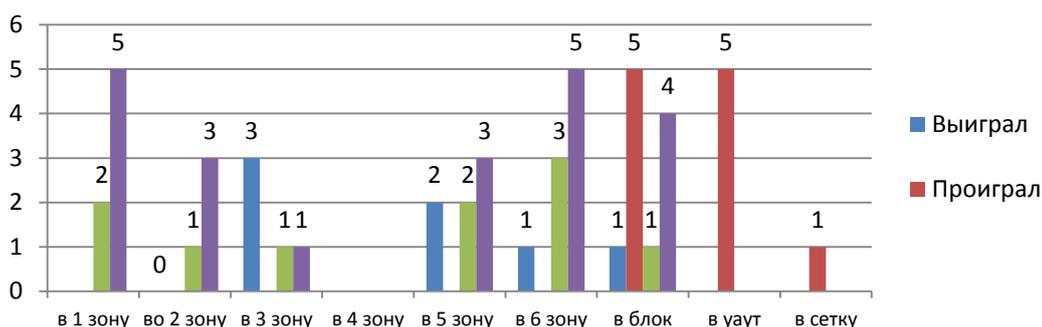


Рис.7. - Качество выполнения нападающих ударов с командой «НефтеГазУнивер» г. Тюмень

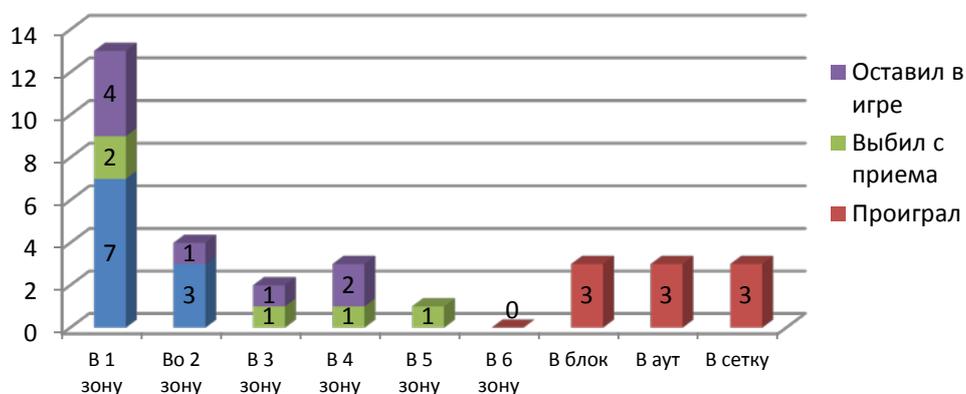


Рис.8. - Качество выполнения нападающих ударов с командой «Звезда Югры» г. Сургут

В среднем за партию команда «Енисей» выполнила 89 технических действий. Основная доля выигрыша в среднем за одну партию составила 8 технических действий. На долю проигрыша команда «Енисей» выполнила в среднем 18 технических действий.

Анализ соревновательной деятельности показал, что в своей дальнейшей подготовке команде «Енисей» следует больше внимания уделить, прежде всего, элементам защиты и нападения. Так же следует пересмотреть приоритеты выбора основной зоны нападения. Тренерский штаб, правильно определив проблемы и ошибки всех игр волейбольного клуба «Енисей» вывел команду на новый уровень, которая будет играть до последнего и бороться за каждый мяч. Таким образом, в Белгороде волейболисты красноярского «Енисея» выиграли у местного клуба «Белогорье», команде удалось выиграть все три периода (25:17, 27:25, 25:19), итог 3-0. Отметим, волейбольная команда «Белогорье» является самой титулованной в нашей стране. Белгородский клуб является 8-кратным чемпионом России, 2-кратным победителем Суперкубка России, 3-кратным победителем Лиги чемпионов. В «Белогорье» играют игроки сборной России и олимпийские чемпионы: Сергей Тетюхин, Дмитрий Мусэрский, Тарас Хтей, Александр Косарев.

Список литературы

1. Аврамова Н.В. Разработка модели основных направлений совершенствования технической подготовки волейболисток 15-17 лет/ Н.В. Аврамова //Педагогикой-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. -2012. -N 4. -С. 6-11.
2. Гаврилов М.А. «Волейбол»/ М.А. Гаврилов – М.: изд.-во «Физкультура, образование, и наука» 2000. - 294с
3. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов/С.С. Ермаков//Физическое воспитание студентов творческих специальностей. -2001. -N 2. -С. 32-42.
4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений – М.: Академия, 2004. – 520 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
7. Фурманов А. Подготовка волейболистов. – М.: АСТ, 2007.- 336 с.



**ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ
ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ Б. Х. САЙТИЕВА»
(КГБУДО «СДЮСШОР ИМ. Б. Х. САЙТИЕВА»).**

Пронцевич Ю. О.

научный руководитель кан. экон. Наук Злотников М.С.

Сибирский федеральный университет

Последняя четверть XX века - время, когда компании, организации корпорации и просто мелкие фирмы открыли для себя силу репутации, или как её иногда принято называть, имиджа. Сейчас говорят, что имидж можно определить как одну из основных причин победы или поражения в бизнесе и общественной жизни. Неизвестно полного объема тех средств, которые затрачиваются на формирование имиджа той или иной общественной кампании, личности или фирмы. Но можно привести немало примеров, подтверждающих тот факт, что эти затраты однозначно оправданы эффектом формирования имиджа. Особое значение имидж имеет для крупных и хорошо известных организаций. Такая организация на виду общественности и в центре внимания СМИ. Ей некуда спрятаться от общественного порицания и невозможно бесследно раствориться в рыночной стихии. Поэтому крупные организации постоянно работают с общественным мнением, используя как собственные подразделения публичных отношений (PR), так и привлекая внешние агентства.[3]

Любая крупная и влиятельная организация должна заслужить доверие общества, иными словами, иметь положительный имидж. Рост конкуренции на рынке товаров и услуг давно уже заставил руководство фирм и компаний задумываться о том, как они воспринимаются обществом. Сегодня ни для кого не секрет, что создание верного имиджа помогает покупателю воспринимать деятельность организации, или товар, который производит фирма как нечто отличное от других аналогичных продуктов, нечто лучшее.[2]

Положительный имидж, таким образом, всегда прокладывает дорогу позитивной репутации. Поскольку всем понятно, что создание благоприятного имиджа - одно из ключевых звеньев в деятельности фирмы по продвижению своей продукции на рынок, достижению преимуществ в конкурентной борьбе, то не приходится удивляться, что хороший имидж – это успех организации.[1]

Имидж организации

Был проведен анализ учреждения образовательного характера СДЮСШОР города Красноярск и Красноярского края, который показал, что на сегодняшний день лидерами направления Вольной борьбы является Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева» далее в тексте: (КГБУДО «СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева») города Красноярск, так же данное направление есть и в других городах и районах Красноярского края: городе Назарово, Ачинске, Шарыпово, Лесосибирске, Дивногорске, Ужуре, пгт. Кедровый, Дубинино.

В городе Красноярске есть еще одно учреждение, где присутствует данный вид спорта, это Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «СДЮСШОР по вольной борьбе». Но данная спортивная школа (МАОУДО СДЮСШОР по вольной борьбе), уступает краевой школе (СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева), во - первых в своем статусе, во – вторых по видам борьбы, (КГБУДО

«СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева») имеет несколько направлений борьбы: вольная борьба, греко – римская борьба, дзюдо, тхэквандо, а в (МАОУДО «СДЮСШОР по вольной борьбе») только одно направление – это вольная борьба, поэтому количество самих спортсменов будет меньше чем в краевой. Известные тренера работают и там и там, но по результатам за последний год муниципальная школа проигрывает краевой, потому что у нее результат спортсменов выше, так как в краевой больше чемпионов и призеров чемпионатов России и первенств (ЧР, ПР), чемпионов и призеров чемпионатов и первенств Европы и Мира и кубка Мира(ЧЕ, ЧМ, КМ, ПЕ, ПМ). Поэтому нами и была рассмотрена КГБУДО «СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева».

Ознакомимся более подробно с учреждением: КГБУДО «СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева». Дата создания учреждения - 1 января 1978 года. Дата государственной регистрации - 11 августа 2011 года. Учредитель: Министерство спорта Красноярского края. Директор: Райков Виктор Кириллович, юридический адрес: 660133, г. Красноярск, Военный городок, 2. Разрешенные программы дополнительного образования детей по видам спорта: вольная борьба (ВБ), греко-римская борьба (Г-РБ), дзюдо (Д), тхэквандо (Т). Предельная численность (согласно лицензии): до 1 000 человек. Количество учащихся на сегодняшний день: 738 человек: ВБ - 290, Г-РБ - 33, Д - 179, Т - 236. Исходя из данных цифр можно сказать, что вольная борьба пользуется большей популярностью в школе. Тренерско-преподавательский состав: 27 тренеров-преподавателей. За время работы школы были подготовлены спортсмены высокого класса: 7 ЗМС, 10 МСМК, победители и участники олимпийских игр.

Работа КГБУДО «СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева» осуществляется в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий и расписанием учебно-тренировочных занятий, групп по видам борьбы. На сегодняшний день основные учебно-тренировочные занятия с учащимися проводятся в спортивных залах по адресу: город Красноярск, ул. Военный городок, 2 и Марковского, 88. Залы большие, просторные, соответствуют всем требованиям, оснащены необходимым инвентарем: борцовскими коврами, татами, канатами, тренажерами, шведскими стенками. Кроме этого, в школу приезжают заниматься и дети с различных районов и других городов Красноярского края, обусловлено это тем, что для спортсменов тут созданы все условия для тренировочного процесса, работают высококвалифицированные педагоги – преподаватели (тренеры), большое разнообразия спарринг - партнеров, и, конечно, это желание самого спортсмена повысить уровень своего мастерства, с возможным карьерным ростом в спортивной деятельности.

Был проведен анкетный опрос среди учащихся «СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева» спортсменов отделения вольной борьбы, было опрошено 100 учащихся из разных групп подготовки, анкета состояла из 9 вопросов, направленных на то, что их побудило выбрать данный вид спорта и почему они занимаются в этой спортивной школе.

Таким образом, в ходе проведенного анализа удалось выяснить: вольной борьбой в спортивной школе занимается больше мальчиков, чем девочек, (см. рис. 1) среди девушек она еще только развивается. Чаще всего дети начинают заниматься с 8-12 лет, меньше 6-7, и среднее значение 13-15 лет. (см. рис. 2). В основном в школе тренируются дети с города Красноярска, так же в школу приезжают и дети с других городов и районов Красноярского края (г.: Назарово, Ачинск, Шарыпово, Дивногорск, Лесосибирск, Ужур, п.: Кедровый, Дубинино, Новоселово.), и России (г. Владивосток), (см. рис. 3), чему способствует проведенный нами анкетный опрос, это позволяет, говорит о том, что о школе знают и в других местах нашего региона и страны.

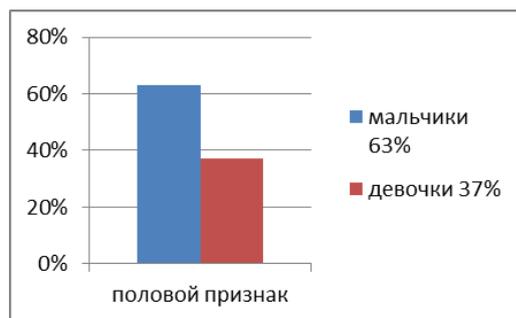


Рис. 1 Половой признак занимающихся спортсменов

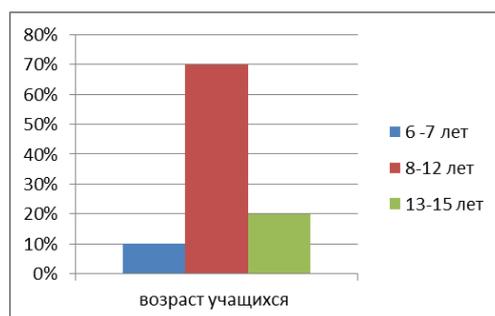


Рис. 2 Возраст спортсменов начавших свои занятия вольной борьбой

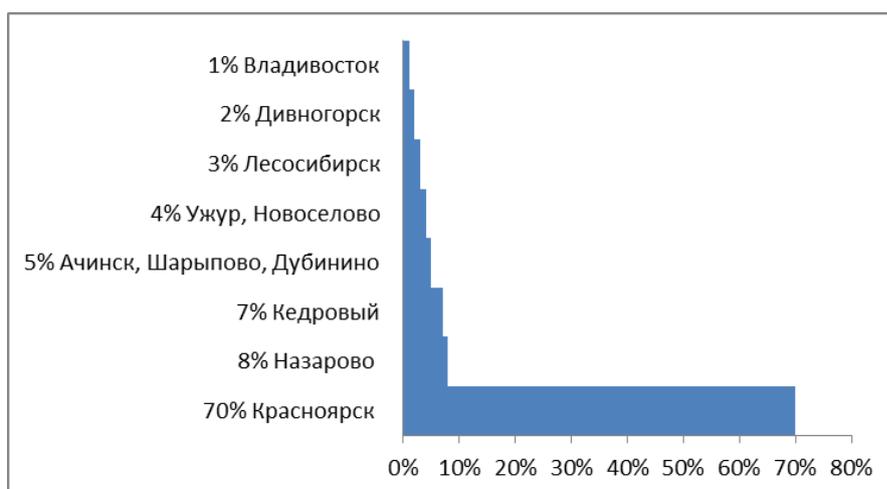


Рис.3 Города спортсменов поступивших для дальнейшего занятия в спортивную школу «СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева»

Причины, побудившие детей на занятие данным видом спорта, абсолютно разные, но большинство из них, это те, что детей приводят в секцию родные и близкие, братья, сестры, (потому что либо сами раньше занимались, еще занимаются, хотят, чтобы их дети были чем то заняты, и развивались физически, были сильными, красивыми и могли за себя постоять); некоторые из них узнают о секции из различных источников СМИ, или посмотрели соревнования (например, ежегодный Гран – при Иван Ярыгин, турнир проходящий в городе Красноярске) и им понравилось, и они хотят заниматься вольной борьбой. На вопрос: «Устраивает ли их тренерский состав?», респонденты ответили, что тренерский состав их полностью устраивает, и лишь малая часть сказала, что нет, так как им скучно, и они заставляют их много отжиматься,

приседать (можно сделать не большой вывод, возможно, эти дети не выдерживают нагрузку, и к ним нужен индивидуальный подход). Тренировочный процесс по большей степени, учащихся устраивает, 60% сказали, что они очень довольны, 33% просто довольны, и 7% отнеслись к этому вопросу нейтрально. Следовательно, можно сказать, что тренировочный процесс устраивает обучающихся. На следующий вопрос дети отвечали, что данный вид спорта «Вольная борьба», развит весьма не слабо в городе Красноярске. На 8 вопрос, который звучит так: «Что необходимо сделать, на Ваш взгляд, для популяризации вольной борьбы среди населения города Красноярска?» учащиеся школы отвечали, что необходимо показывать борьбу по телевизору, рекламировать борьбу, говорить о ней по новостям, радио, показывать выступления со знаменитыми борцами, открыть больше залов в различных районах города Красноярска, потому что некоторым очень далеко добираться до зала, проводить больше различных соревнований по вольной борьбе. И в конце спортсмены добавили, они пожелали своей школе успехов, процветания, чемпионов, тренерскому коллективу здоровья, также они отметили, чтобы открылись новые залы в других районах города и некоторым детям хотелось бы побольше игровых тренировок.

На основе всего выше изложенного, можно отметить, что школа известна среди лиц занимающихся спортом, в нее приезжают ребята с других городов, районов Красноярского края и регионов России, в ней созданы великолепные условия для тренировочного процесса учащихся и их карьерного роста в спортивной деятельности.

Хотелось бы отметить следующее, чтобы спортивная школа «СДЮСШОР им. Б. Х. Сайтиева» стала более популярной среди населения города Красноярска, чтобы в нее приходило заниматься больше молодого подрастающего поколения нужно провести мероприятия направленные на популяризацию данного учреждения и вида борьбы. Таковыми могут стать различные мастер-классы, акции с борцами высокого уровня, где спортсмены уже добившиеся результатов смогут поделиться с учащимися своими знаниями и опытом, пригласить их в тренировочный зал для того, чтобы дети спокойно смогли посмотреть, как проходят тренировки, а затем если их это заинтересует записаться в секцию и попробовать себя реализовать в спортивной сфере. А также в городе Красноярске проводятся соревнования по данному виду спорта, куда дети спокойно смогут прийти и посмотреть, поболеть за понравившегося спортсмена и почувствовать соревновательный дух спортсменов.

Список литературы

1. Анхольт, С. А. Создание имиджа организации. [Электронный ресурс]:/ С. А. Анхольт // «Бренд-менеджмент». – 2010. – №1. – Режим доступа: <http://www.grebennikon.ru>.
2. Джи, Б. Д. Имидж фирмы. Планирование, формирование, продвижение. [Электронный ресурс]: / Б. Д. Джи // — СПб.: Издательство «Питер», 2012. — 224 с. – Режим доступа: <http://absorac.gea.ru>.
3. Лыськова, О. В. Имиджеология и паблик рилейшнз в социокультурной сфере: учебное пособие / О. В. Лыськова. – Москва: АСВ, 2013. – 232 с.
4. Панасюк, А. Ю. Имидж. Энциклопедический словарь: учебное пособие / А. Ю. Панасюк. — Москва: РИПОЛ классик, 2010. — 768 с.
5. Панасюк, А. Ю. Формирование имиджа. Стратегия, психотехнологии, психотехники: учебник / А. Ю. Панасюк. — Москва: ОМЕГА-Л, 2013.—266 с.



ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Сейтмуратов Т. Ш.

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Опыт многих стран показывает, что государственная забота о судьбах национального спорта, физической культуры непременно оборачивается многократной пользой. Ведь поддержка этих статей социальной сферы первым делом создает все необходимые предпосылки для морально-физического оздоровления детско-юношеской и молодежной среды общества.

Символично, что Узбекистан не выпадает из разряда стран, где имеет место понимание архи важности этой истины. Правительственные структуры, общественные организации, спортивные ведомства страны всегда действуют сообща в решении таких важных проблем, как поступательное развитие материально-технической базы сферы спорта и физической культуры, достижение массовости в их организации, усиление базы профессионального сектора и другие.

Воспитание здорового поколения является одним из приоритетных направлений государственной политики в Узбекистане.

Первым шагом явилось принятие 14 января 1992 года Закона «О физической культуре и спорте», который стал фундаментом для формирования системы физического и нравственного воспитания детей. По всей стране начали возводиться спортивные сооружения, открываться секции по разным видам спорта.

24 октября 2002 года Президент Ислам Каримов подписал Указ «О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана». Фонд был учрежден в целях обеспечения развития массового детского спорта как важнейшего условия формирования физического и духовного здоровья подрастающего поколения, привития ему стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту.

В годы независимости детский спорт в Узбекистане обрел массовый характер, развивается как составная часть молодежной политики и Национальной программы по подготовке кадров. В стране традиционно проводятся спортивные игры "Умид нихоллари" - среди учащихся школ, "Барка мол авлос" - среди молодежи академических лицеев и профессиональных колледжей, а также "Универсиада" - среди студентов высших учебных заведений. Они охватывают всю молодежь и служат важным фактором оздоровления генофонда нации, формирования у детей крепкой воли, стойкости, веры в себя и многих других положительных качеств [1].

Создание в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан в 2002 г. Фонда развития детского спорта послужило важным шагом на пути развития детского спорта. С 2004 г. Фонд включен в структуру Министерства народного образования РУ.

Фонд выступает в качестве эффективного механизма реализации целей и задач в области детского спорта.

Основные задачи фонда - содействие осуществлению государственной политики в области развития физического воспитания и спорта среди детей, пробуждение интереса к спорту у подрастающего поколения, защита молодежи от различных вредных влияний, воспитание ее в духе патриотизма.

Важное место отводится внедрению современных форм и методов физического воспитания детей. На сегодняшний день в системе Министерства народного образования работает более 23 тыс. преподавателей физкультуры. Значительное внимание уделяется вопросам повышения их квалификации и переподготовки в ведущих научных центрах и институтах страны. Созданы и внедряются в практику

разработанные на основе современных требований государственные образовательные стандарты и в соответствии с учебными планами - учебные пособия по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ.

В отдаленных районах, особенно в сельской местности по инициативе фонда проводятся практические семинары с участием преподавателей физкультуры, тренеров, ветеранов спорта, представителей государственных и негосударственных организаций. Фонд детально изучает выявленные недостатки и проблемы и определяет пути их устранения.

Для организации содержательного и интересного проведения свободного времени школьников созданы необходимые условия. Число детей, регулярно занимающихся спортом, постоянно возрастает.

Эффективно организована деятельность около 400 детско-юношеских спортивных школ, подведомственных Министерству народного образования. Они обеспечены квалифицированными тренерами, увеличено число спортивных секций и занятых в них школьников [2].

В Узбекистане физической культуре и спорту уделяется огромное внимание.

Это подтверждают высокие достижения в спорте и наличие спортивных сооружений мирового класса.

По итогам 2015 года спортом в Узбекистане занимались 57,2% детей и подростков в возрасте от 6 до 15 лет, в том числе в сельской местности — 56%. Для сравнения — в 2005 году эти цифры составляли, соответственно, 30% и 29%. Это ярко свидетельствует о том, какие изменения и огромный рост были достигнуты в этом направлении. В 2005 году дети указанного возраста посещали занятия по 43 видам спорта, в настоящее время они занимаются 59 видами спорта.

«То, что наши дети регулярно занимаются такими новыми для нас видами спорта, как художественная гимнастика, плавание, синхронное плавание, теннис, тхэквондо, дзюдо, каратэ, ватерполо, гребля, участвуя в престижных соревнованиях континентального и мирового масштабов, поднимаются на высшие ступени пьедестала почета, вызывает у каждого из нас особую радость и восхищение», - отметил Президент Республики Узбекистан на Попечительского совета Фонда развития детского спорта Узбекистана подведены итоги его деятельности за 14 лет.

Список литературы

1. Развитие детского спорта в Узбекистане [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.jahonnews.uz/>.
2. Проекты Фонда развития детского спорта в Узбекистане [Электронный ресурс]. Режим доступа: nuz.uz.



НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ 12-13 ЛЕТ В ТРЕНИРОВАЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Тарханова А.Н.

научный руководитель канд. пед. наук Шумилин А.П.

Сибирский федеральный университет

Результат, в любых спортивных соревнованиях, зависит от ряда факторов, к которым стоит отнести техническое мастерство, тактика спортсмена, его физическую, а также психологическую подготовку [1].

Физическое состояние спортсмена является решающим фактором. Однако, важно отметить тот факт, что обладая лишь высокой степенью физической готовности спортсмен вряд ли добьётся успеха. Важно понимать, что высокий результат достижим лишь в том случае, если спортсмен обладает в комплексе перечисленными выше компонентами подготовки на достаточном уровне. Таким образом, в тренировочном процессе необходимо учитывать данное обстоятельство и строить его таким образом, чтобы у спортсмена развивались не только физические качества [3].

Некрасов В.П. констатирует тот факт, что психике отведена важная роль в области ориентации спортсмена в окружающей среде, психика определяет его действия и поступки, такие действия крайне важны для лыжника, причем важно отметить, что они должны формироваться у спортсмена с момента начала посещения тренировок [3]. Данный факт обуславливает актуальность рассмотрения вопроса о психологической подготовке юных лыжников-гонщиков в тренировочном процессе.

Цель данной работы состоит в определении влияния психологической подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

Рассмотрели следующие вопросы:

1. Понятие психологической готовности лыжников;
2. Возрастную специфику психологической подготовки спортсменов;
3. Компоненты психологической подготовки спортсменов-лыжников;
4. Проблему психологической подготовки лыжников-гонщиков в тренировочном периоде.

Переходя непосредственно к рассматриваемому вопросу, отметим, что в процессе осуществления спортивной деятельности, успех такой деятельности в определенной степени зависит от сознания спортсмена, его воли, чувств, способностей и стремления. Перечисленные элементы определяются характером спортсмена, который является составным элементом его психики. При таком, понимании под психологической готовностью понимается готовность воли, сознания, а также остальных психологических качеств спортсмена, которые характеризуют его поведение, а также возможностью в полной мере управлять своими действиями в процессе спортивной деятельности [2].

В научной литературе выделяют четыре взаимосвязанных компонента в сфере психологической подготовки спортсмена. К которым относятся:

1. Мотивационный компонент, включает: потребности, мотивы, цели, установки лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена;
2. Рефлексивный компонент, включает в себя показатели контроля и регуляции. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его

социальном окружении и влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий;

3. Эмоциональный компонент, определяет эмоциональное состояние спортсмена и его стабильность. Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, апатии и др.;

4. Сенсомоторный компонент, включает в себя показатели сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений. Придиагностики сенсомоторного компонента определяется быстрота саморегуляции (скорость простой двигательной реакции), точность саморегуляции (реакция на движущийся объект) [6].

Важно отметить, что возраст спортсмена определяет специфику процесса психологической подготовки, так для юных лыжников в возрасте от 12 до 13 лет данный процесс включает в себя выполнение следующих задач:

1. Воспитание у юного спортсмена морально-волевых качеств;
2. Создать устойчивые мотивы для занятий спортом[6].

Возраст спортсмена 12-13 лет позволяет в полной мере провести процесс психологической подготовки, результаты данной подготовки крайне положительным образом скажутся на спортивных результатах спортсмена в будущем.

Холодов Ж.К. отмечает, что в данном возрасте человек как личность еще не сложился: не сформировались полностью сознание, мировоззрение, интеллект, не устойчивы мнения, отношения взгляды, установки, жизненная ориентация. Обычно юные спортсмены во всем полностью полагаются на своего тренера. Поэтому все его действия, применяемые формы и средства подготовки, интенсивность и объем нагрузки должны быть особенно тщательно продуманы исходя из того, что задания и установки будут восприниматься некритично и выполняться точно[5].

В связи с этим одна из основных задач тренера в подготовке таких спортсменов — укрепление чувства уверенности в себе, формирование достаточно высокой самооценки. Достигается это поощрением, поддержкой в индивидуальных беседах и путем специального инструктирования опытных спортсменов относительно поведения с неопытными.

Стремление к повышению своих спортивных результатов, в полной мере, относится к мотивационному фактору психологической подготовки, стремление характеризует стимул, мотив которые определяют деятельность спортсмена на тренировках и соревнованиях [6].

Помимо перечисленных, выше компонентов в лыжном спорте, огромную роль играет интеллект спортсмена, в связи, с чем в тренировочном процессе необходимо уделить внимание развитию у спортсмена аналитико-синтетических качеств, а также гибкости мышления. Для развития этих качеств тренировочный процесс можно организовать на сложном рельефе, который требует от юного спортсмена проявления быстроты реакции.

По мнению Бабушкина Г.Д. особую проблему в области психологической подготовки составляет необходимость сформировать у юного спортсмена-лыжника сосредоточенность и умение распределять внимание на нескольких факторах. Такая проблемы в первую очередь определяется возрастными особенностями лыжника и решается посредством усложнения тренировочных условий для спортсмена усиливается самообладание и выдержка, формируется способность быстро овладеть ситуацией и сформировать план дальнейших действий для достижения поставленной цели [4].

Подводя итог выше сказанному отметим, что психологическая подготовка крайне положительным образом способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности его спортивной деятельности. Возраст лыжника определяет определенную специфику психологической подготовки спортсмена. Так возраст 12-13 лет позволяет тренеру в полной мере подготовить, как в физическом плане, так и психологическом, полноценного спортсмена. Процесс психологической подготовки спортсмена в этом возрасте охватывает все его этапы, реализация которых способствует выполнению задач и достижения конечной цели психологической подготовки.

Крайне важно понимать всю важность процесса психологической подготовки спортсменов юного возраста, при том, что совершенные ошибки, особенно в идейном и моральном аспектах исправить в будущем возможности не будет. В этой связи подводя итог, отметим, что процесс психологической подготовки юных лыжников крайне ответственный и сложный процесс, важность которого трудно переоценить на том основании, что результаты психологической подготовки, в данном возрасте, определяют дальнейшую судьбу юного спортсмена.

Таким образом, подводя итог выше сказанному, отметим, что психологическая подготовка имеет весомое значение в работе с юными спортсменами. Главной задачей воспитательной работы с юными лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время тренировок. Успешность воспитания юных лыжников во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

При работе с лыжниками 12-13 лет необходимо сопутствовать формированию таких качеств личности как: мировоззрение, интеллект, укрепить чувства уверенности в себе и сформировать самооценку, а так же необходимо привить любовь к занятиям спортом и мотивировать юных лыжников на дальнейшее сознательное занятие физической культурой.

Список литературы

- 1.Алябьев А.Н., Марищук В.Л., Цыган В.Н. Особенности физиологии, психологии и педагогики в лыжном спорте. Спб.: ВМедА, 2001.- 128с.
- 2.Гордон С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена: Метод.разраб. для слушат. ВШТ и факульт. усовершенств. - М.: ГЦОЛИФК, 2002. -24 с.
- 3.Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 154 с.
- 4.Психология Физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры / под ред. Профессора Г.Д.Бабушкина, профессора В.Н.Смоленцевой.- Омск: СибГУФК, 2008.-308с.
- 5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
- 6.Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям : учеб.-метод. Пособие / А.П.Шумилин.- Красноярск: ИПК СФУ, 2010.-120с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ И СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ,
ВЛИЯЮЩИХ НА СОХРАННОСТЬ КОНТИНГЕНТА СДЮСШОР
ПО ЛЕДОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Токарчук Ю.А.

научный руководитель канд. пед. наук Соболева Н.В.

Сибирский федеральный университет

Деятельность детско-юношеских спортивных школ приобретает на современном этапе развития отечественного образования свое особое значение. В преддверии Универсиады - 2019 в г. Красноярске на спортивные школы города и края ложится двойная ответственность.

Необходимо отметить, что спортивная школа относится к типу образовательного учреждения, основное предназначение которого - развитие положительной мотивации личности учащихся к процессу познания и творчества, реализация дополнительных образовательных программ и услуг в интересах учащихся, общества, государства, задачами которой являются обеспечение необходимых условий для: укрепления здоровья, развития творческой личности, самоопределения и выбора профессии вида трудовой деятельности детей в возрасте от 6 до 21 года (в спортивных школах).

Эффективность деятельности СДЮСШОР определяется количеством подготовленного резерва для спортивных сборных команд по различным, в первую очередь олимпийским, видам спорта, причем эта эффективность в значительно большей мере наблюдается среди тех организаций, которые несут государственную ответственность за подготовку спортсменов высокого уровня, подготовку резерва спортивных сборных команд различного уровня [5].

Эффективность подготовки спортивного резерва определяет качество отбора; оптимизация стратегии многолетней подготовки, ее индивидуализация; рациональное использование объемов тренировочных заданий и адекватное дозирование нагрузок.

Постоянное исследование динамики контингента образовательного учреждения необходимо с целью определения состояния и перспектив развития учреждения, а так же достижения обучающимися высоких спортивных результатов. Контроль динамики контингента лежит в основе рационального планирование многолетней подготовки спортсменов [2]. Для достижения высоких спортивных результатов спортивным школам необходимо всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей в регулярных занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и отбор одаренных детей и подростков и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки и достижение ими высоких спортивных результатов; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда [4].

Отбор является важным и необходимым компонентом системы многолетней подготовки. Он предполагает выбор из определенной группы таких спортсменов, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям данного вида спорта, в процессе многолетней подготовки могут достичь высоких спортивных достижений, а в условиях обостренной конкуренции демонстрируют высокую надежность и результативность [1].

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва по ледовым видам спорта», осуществляет образовательную деятельность с 01.07.2012 г. по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической

культуры и спорта - дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки по следующим отделениям: «Фигурное катание на коньках»; «Танцевальный спорт», «Керлинг» [3].

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной работы определяется в соответствии с дополнительными образовательными программами по преподаваемым дисциплинам. В целях объективного определения уровня успеваемости обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование спортсменов в соответствии с видами тестов (контрольно-переводные нормативы – три раза в год), представленных в реализуемых программах. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Уровень подготовленности обучающихся отделений «СДЮСШОР» выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической и теоретической подготовленности.

С целью контроля выполнения требований учебных программ, определения уровня физической подготовленности занимающихся, перевода учащихся на следующий этап обучения, установления режимов тренировочных нагрузок в учебном году проводятся контрольно-переводные испытания.

Изучив контрольно-переводные нормативы (КНП) обучающихся сделан вывод, что процент сохранности высокий и составляет примерно 90%. Потеря контингента происходит в основном в группах начальной подготовки первого - второго годах обучения. Доминирующий процент отчисления детей из учреждения осуществляется на этапе начальной подготовке по причинам смены вида спорта или сдачи КНП ниже необходимого уровня (Рис. 1).

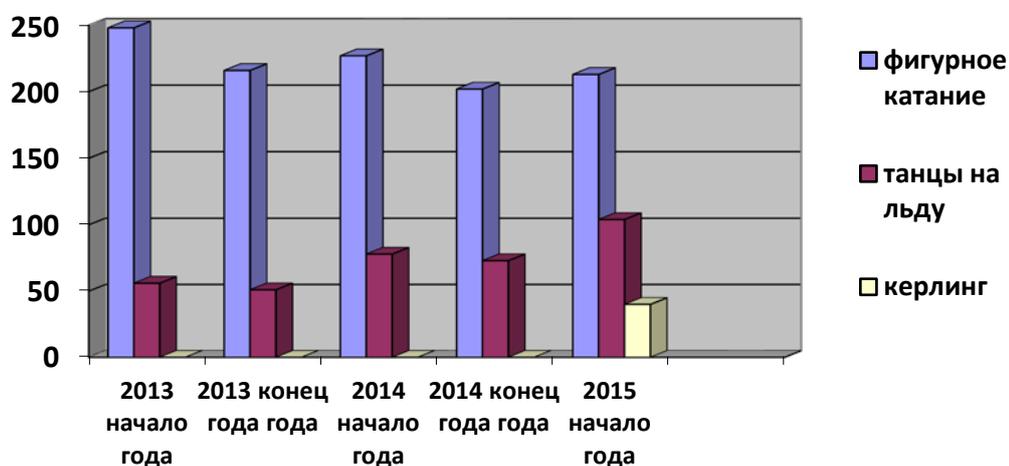


Рис. 1. – Сводные данные сохранности обучающихся «СДЮСШОР» по ледовым видам спорта за 2012-2015 гг.

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются

силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

В каждом учреждении возникает ситуация, когда отчисляются спортсмены. Результаты исследования показали:

При зачислении 60 человек в группы начальной подготовке после проведенного спортивного отбора на конец учебного года остается приблизительно 49 человек. 18% отчисляются по различным причинам (неудобное расписание, далеко добираться до места занятий, и т.д.)

С целью выявления тех факторов, которые влияют на стабильность посещения тренировочных занятий обучающимися групп начальной подготовки, было проведено анкетирование родителей, детей данной категории. В анкетировании принимало участие 50 респондентов в возрасте от 31 до 58 лет, из них 18 мужчин 32 женщины.

Результаты анкетирования распределились следующим образом.

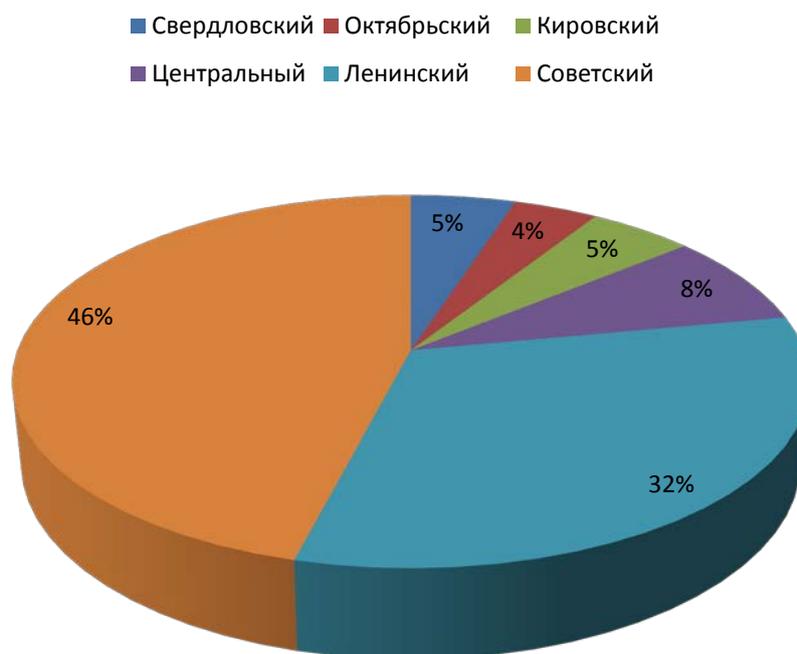


Рис. 2. – Процентное соотношение проживающих в районах города, занимающихся в СДЮСШОР

Спорткомплекс, в котором проводятся занятия расположен в Советском районе. Как мы видим из диаграммы основной контингент обучающихся так же проживает в Советском районе. Прослеживается прямая зависимость между местом жительства обучающихся и расположением спорткомплекса.

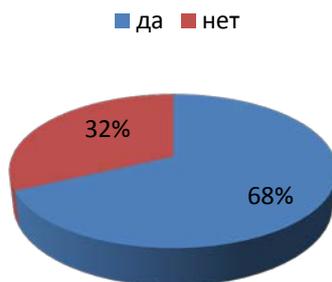


Рис. 3. – Отношение опрашиваемых к времени проведения тренировочных занятий (Приемлемо ли для Вас время тренировочных занятий)?

Из диаграммы видно, что 68% респондентов удовлетворяет время проведения тренировочных занятий. Для 32 % предоставленное время является неприемлемым, что сказывается на посещении обучающимися занятий.

78% опрошенных родителей довольны мастерством и профессионализмом тренера. 12% не удовлетворены профессионализмом педагога, что в свою очередь, может послужить поводом для прекращения посещения занятий (Рис.4).

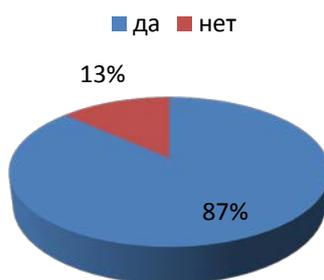


Рис. 4. – Отношение опрашиваемых к профессионализму тренерского состава (Устраивает ли вас профессионализм тренера, занимающегося с вашим ребенком?)

Мы видим, что разница в процентном соотношении удобства и неудобства расположения спорткомплекса всего 10%, следовательно, для стабильного посещения тренировочных занятий необходимо учесть выше рассмотренные факторы (Рис.5).

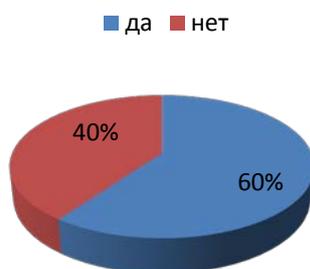


Рис. 5. – Отношение опрашиваемых к удобству расположения спортивного объекта (Удобно ли для вас место нахождения спортивного объекта?)

В ходе работы мы сделали следующие выводы:

1. Процент сохранности высокий в «СДЮСШОР по ледовым видам спорта» и составляет примерно 90%. Потеря контингента происходит в основном в группах начальной подготовки первого - второго годах обучения. Доминирующий процент отчисления детей из учреждения осуществляется на этапе начальной подготовке по причинам смены вида спорта или сдачи КПН ниже необходимого уровня.

2. Проведенным исследованием выявлены факторы, влияющие на стабильное посещение занятий в спортивной школе. К ним относят: профессионализм тренера, доступное месторасположение спортивного объекта, удобное время тренировочных занятий и правильно составленное расписание.

3. Отсутствие внимания к таким вопросам, как профессионализм тренера, удобство времени и места тренировочных занятий ведет к потере до 70% занимающихся за учебный год. Своевременная коррекция и реагирование на возникающие социальные трудности позволяет обеспечить сохранность контингента занимающихся, создать у занимающихся устойчивую внутреннюю мотивацию к активным занятиям спортом, а с ней — глубокий интерес к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / ред. А. В. Родионов. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр Академия, 2010. - 368 с
3. Устав КГБУДО «СДЮСШОР по ледовым видам спорта».
4. ФЗ №273 «Об образовании».
5. Якушев, П.В. Теория спорта Курс лекций /В. П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2005. - 129с.



ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ГОНОК В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Шаматова А.Е.

научный руководитель канд. пед. наук Брюховских Т.В.

Сибирский федеральный университет

Студенческий спорт является одним из этапов многоуровневой подготовки высококвалифицированных спортсменов. Ежегодно проводятся национальные и региональные чемпионаты по всем видам спорта, включённым в программу Всемирных универсиад и чемпионатов мира среди студентов. В состав сборных команд России по многим видам спорта входят студенты, принимающие участие в чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх [2].

Для СССР и России Универсиада всегда была значимым событием. Советские спортсмены пропустили Всемирные студенческие игры лишь однажды, в 1967 году, когда соревнования проводились в Токио. Россия и СССР 13 раз первенствовали в общекомандном зачёте летних студенческих игр, и 14 раз в общекомандном зачёте зимних студенческих игр.

Зарождение студенческого спорта в России происходило в начале XX века. В то время первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах [3].

В начале 20-х годов XX века были организованы занятия по лыжным гонкам в Красноярском крае. В 1948 году впервые соревнования по лыжным гонкам и лыжной эстафете были включены в Спартакиаду края. В 1950 году появились секции в техникуме физкультуры, на комбайновом заводе, в войсках внутренних войск.

Лыжники на Всемирных зимних Универсиадах неизменно занимают 1 место в общекомандном зачете. Представители Красноярского края входят в состав команды и занимают призовые места (Андрей Мельниченко, Андрей Феллер, Ксения Феллер (Подопригора)) [1].

На Всероссийских зимних Универсиадах красноярские лыжники (представители СФУ) всегда входили в число лидеров (2010 год - 1 место, 2012 год - 1 место, 2014 год - 2 место), исключением стала 4 Всероссийская зимняя Универсиада 2016 года проходящая в Саранске, где наши лыжники заняли лишь 9 место.

Очевидно, что за последние годы в Красноярском крае произошел спад результатов студентов-лыжников. Поэтому целью нашего исследования было выявление проблем студенческих лыжных гонок в Красноярском крае. Для решения поставленной цели нами было проведено анкетирование [4].

Анкетирование проводилось на учебно-тренировочном сборе на базе отдыха «Ергаки» (Ермаковский район Красноярского края) среди студентов-спортсменов по лыжным гонкам. Анкета состояла из 13 вопросов. Всего было опрошено 42 респондента разного возраста и квалификации.

Из всех опрошенных спортсменов 26% занимающихся были возрастом от 17 до 19 лет, 73% - от 20 до 25 лет. Мастеров спорта (МС) было 21%, кандидатов в мастера спорта (КМС) - 62%, 1 разряд имеют - 17% (рисунок 1).

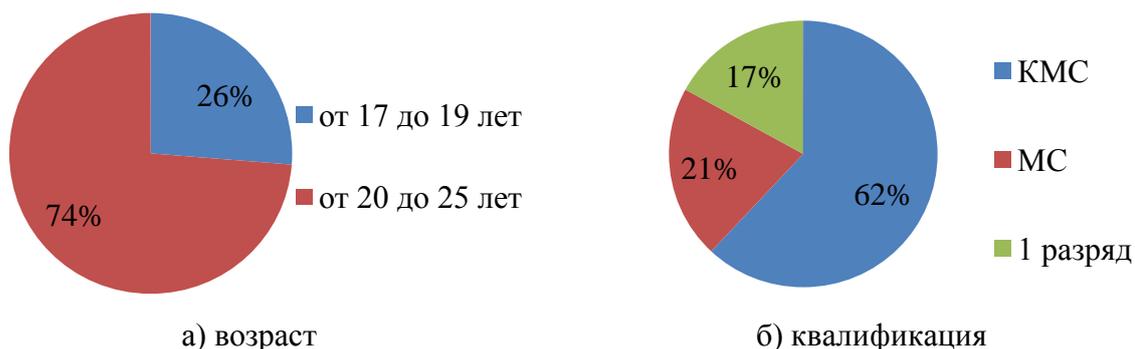


Рис.1 – Возраст и спортивная квалификация опрошенных студентов-спортсменов

Из спортсменов, принявших участие в анкетировании, 88% продолжают тренироваться после поступления в университет, 7% тренируются «для себя» и 5% тренируются, но не планируют участвовать в соревнованиях.

Большинство опрошенных спортсменов (57%) обучаются в Сибирском Федеральном Университете, на втором месте спортсмены, обучающиеся в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (14%) и на третьем месте спортсмены из Сибирского института бизнеса, управления и психологии (12%) (таблица 1).

Таблица 1 – Принадлежность студентов-спортсменов

№	ВУЗ	Количество спортсменов	Количество (%)
1	Сибирский Федеральный Университет	24	57
2	Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева	6	14
3	Сибирский институт бизнеса, управления и психологии	5	12
4	Сибирский юридический институт ФСКН России	2	4
5	Сибирский государственный аэрокосмический университет им. ак. М.Ф. Решетнева	2	4
6	Колледж сферы и услуг предпринимательства	2	4
7	Красноярский государственный аграрный университет	1	3

Из предложенных тренировок большинству опрошенных студентов-спортсменов (62%) соответствует график 2 тренировки и зарядка, 13% опрошенным спортсменам график 2 тренировки, 22% - 1 тренировка и 3% - 1 тренировка и зарядка.

Больше половины спортсменов (66%) предпочитают уделять тренировке 2 часа, 21% тренируются 1 час 30 минут, 2 часа 30 минут тренировки уделяют 12% опрошенных спортсменов и 2% ответили, что уделяют времени тренировке в зависимости от поставленной цели (рисунок 2).

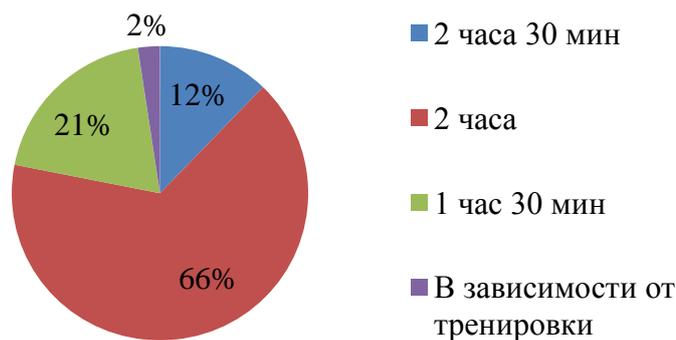


Рис.2 – Продолжительность тренировки

Перед соревнованиями (в том числе перед студенческими) спортсмены, как правило, проводят специальную подготовку в виде учебно-тренировочного сбора. Из всех опрошенных студентов-спортсменов 64% предпочитают тренироваться со своим личным тренером, 26% тренируются самостоятельно и только 10% респондентов проводят учебно-тренировочные сборы с командой перед соревнованиями.

Очень часто спортсмены представляют свой ВУЗ на соревнованиях различного уровня. 40% спортсменов защищают свой университет на Всероссийских соревнованиях, 40% на межвузовских, 3% на Всемирных соревнованиях и 10% из числа опрошенных вообще не принимают ни где участие (рисунок 3).

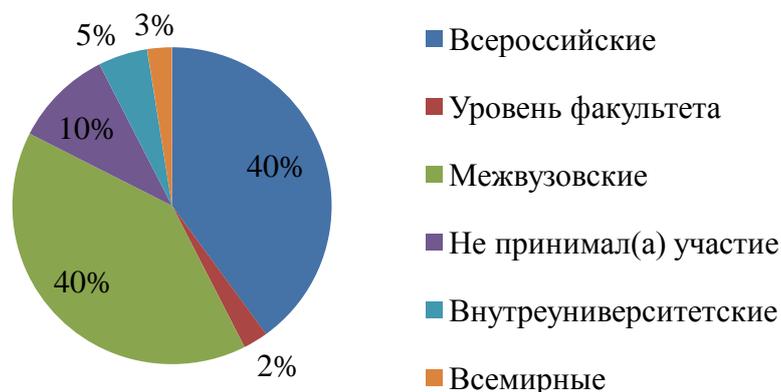


Рис. 3 – Уровень студенческих соревнований на которых участвовали студенты-лыжники

Как выявлено из анкетирования, спортсмены, закончив школу, поступают в ВУЗы и на этом этапе многие перспективные ребята, еще не входящие в сборную Красноярского края бросают спорт, так как в университетах отсутствуют штатные тренеры, спортсменов просто не кому тренировать.

Также по результатам опроса, выяснилось, что перед спортсменами, которые тренировались в СДЮСШОР и затем поступили в университеты, встает следующая проблема: тренироваться и выступать в рамках ВУЗа (38%) или продолжать тренироваться со своим тренером (45%) .

Перед тренерами и спортсменами, как сборных команд ВУЗа, так и сборной команды Красноярского края, существует ряд общих проблем. Одна из них заключается в том, что Красноярском крае нет ни одного лыжного стадиона, который бы отвечал всем мировым стандартам. Так же в подготовительном периоде лыжникам нужны лыжероллерные трассы для эффективности тренировочного процесса. В

Красноярском крае таких трасс мало, например, в миллионном Красноярске, где лыжными гонками занимается порядка 114 спортсменов разных возрастов и уровней подготовки, построена всего одна такая трасса на стрельбище «Динамо», где тренируются и биатлонисты, и лыжники, и ориентировщики и велосипедисты.

Еще одной проблемой студенческих лыжных гонок в Красноярском крае является обеспечение инвентарем и формой лыжников. Из анкетирования выявлено, что спортсмен из сборной команды университета в лучшем случае имеет по 2-3 пары лыж, которых явно не хватает для возможности выступать на соревнования высокого уровня и конкурировать с теми, у кого имеется по десять пар, из которых они могут выбрать подходящую в зависимости от погодных условий.

Для успешного выступления мало иметь несколько пар лыж, еще необходимо наличие сервис-бригады, которая занимается подготовкой лыж к стартам. У сборных команд университетов нет финансовой возможности содержать сервисную команду, и вся работа переходит на тренера и самого спортсмена, который должен разрываться между непосредственно спортивной подготовкой и подготовкой лыж.

Лыжные гонки являются, пожалуй, самым массовым видом спорта. В крае действуют более 40 отделений и секций по лыжным гонкам. Но, к сожалению только некоторые из них готовят спортсменов для сборной. Для достижения высокого результата на каждом этапе возникают свои проблемы, и в основном это недостаток финансирования, отсутствие штатных тренеров, инвентаря, стадиона, сервис-бригады.

Список литературы

1. Академия зимних видов спорта Красноярского края [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.azvs-krsk.ru/page/13>
2. Близневский А.Ю. Выход Красноярского края на международный уровень проведения студенческих мероприятий как результат развития регионального студенческого спортивного движения / Близневский А.Ю., Близневская В.С. // Вестник Томского государственного университета. - 2014. - №379. - С.170-174
3. Напреенков А.А. Студенческий спорт в России: практика организации первых кружков / Напреенков А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №6(112). - С.129-134
4. Соколов Н.Г. О некоторых проблемах развития студенческого спорта в вузах / Н.Г. Соколов, И.В. Путенко // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2014. - № 23. - С. 186-189



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СТРОИТЕЛЬНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Юдакова В.В

научный руководитель Быкова В.А.

Хакасский технический институт

Дальнейшее совершенствование производства, возрастание объема и интенсивности труда предъявляют повышенные требования к качеству подготовки специалистов. [1]

В связи с этим большое значение имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов.

Мысль об использовании средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду принадлежит П.Ф.Лесгафту (1891г.)

По данным ученых установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической подготовленности, работоспособность, развитие профессионально важных качеств и навыков адаптации к условиям труда.

Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. Поэтому учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями. [1]

Составной частью физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). [1]

ППФП - это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности. [3]

Одним из первых, кто дал теоретическое обоснование и определил задачи ППФП был В. В. Белинович (1959г.)

Сущность ППФП состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения оптимального уровня физической подготовленности, отвечающей требованиям определенной профессии.

Таким образом, целью ППФП является достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

На основании цели выделяются следующие задачи ППФП:

1. развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
2. формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков;
3. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
4. воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
5. повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.);
6. содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики. [1]

В результате анализа литературы, мы выделили следующие группы прикладных качеств.



Рис.1 - Классификация прикладных качеств

На основе прикладных качеств формируются профессиональные знания, умения и навыки, которые отражают уровни профессиональной подготовки.

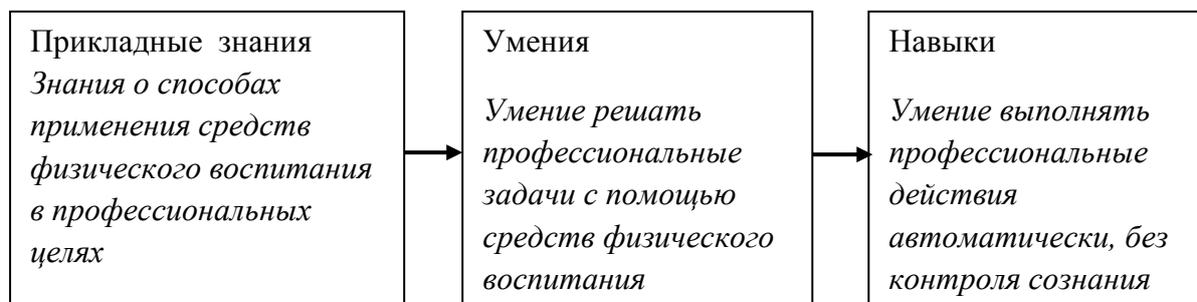


Рис.2 - Уровни владения профессиональными действиями

Мы провели исследование, целью которого являлось определение необходимых профессиональных навыков и качеств для строительной специальности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ профессиональных компетенций из учебного плана по специальности 08.03.01 "Строительство", выявить требования к будущим специалистам в области строительства и на этой основе определить приоритетные физические и психические качества и навыки в данной специальности.

2. Провести опрос преподавателей по специальным дисциплинам для определения необходимых навыков и качеств, для успешной реализации в профессиональной деятельности, преподаваемой ими учебной дисциплины.

3. Определить уровень понимания роли физического воспитания в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности на основе анкетирования студентов.

Таблица 1 - Анализ профессиональных компетенций

Приоритетные качества и навыки	Количество	%
Абстрактное мышление	11	35,48
Внимание	5	16,13
Память	5	16,13
Координационные способности	17	54,84
Ответственность	10	32,26
Коллективизм	4	12,90
Речь	3	9,68
Сила	2	6,45
Быстрота	2	6,45

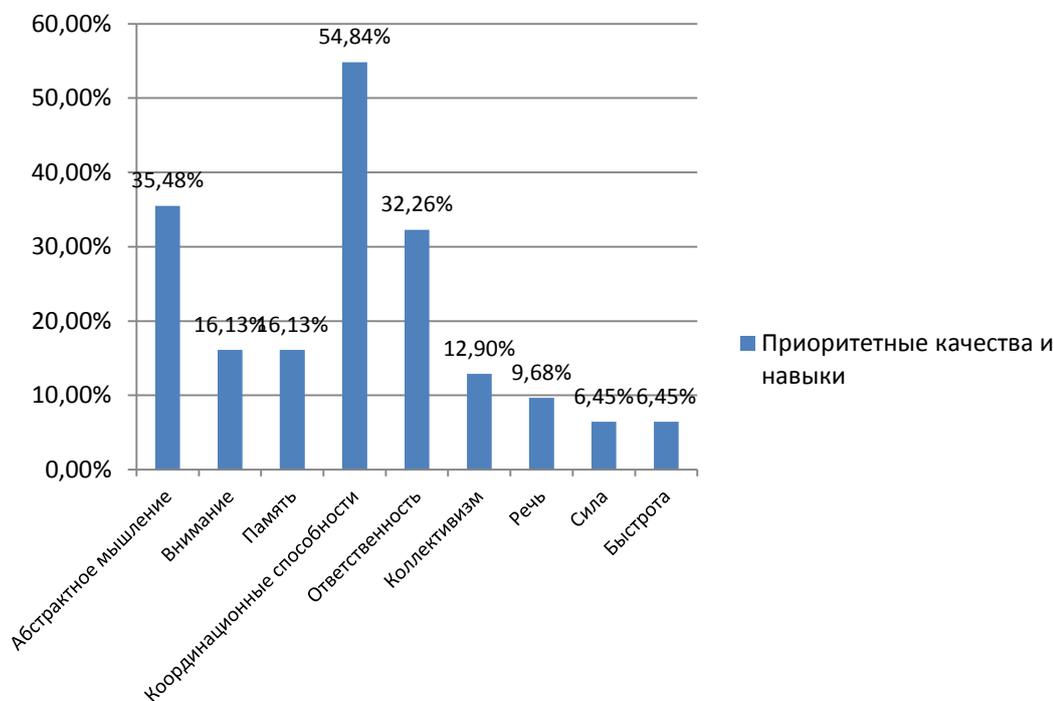


График 1– Анализ профессиональной компетенции

В результате проведения опроса, преподаватели отметили такие качества, как выносливость, внимание, память, умение работать в коллективе, ответственность, техническое мышление, умение ориентироваться в пространстве, способность работать в разных климатических условиях, обладание высокими знаниями по специдисциплинам, стремление к поставленной цели.

Выполнив анализ анкетирования студентов, был получен следующий результат:

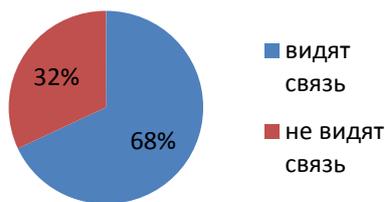


График 2 – Уровень понимания значения физической подготовки в выбранной профессии

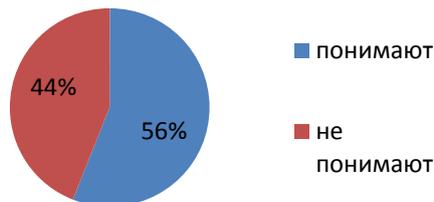


График 3 – Уровень понимания приоритета навыков и качеств

Вывод: уровень понимания – средний.

Общие	Профессиональные
Внимание	Техническое мышление
Память	Умение ориентироваться в пространстве
Толерантность	Технические способности
Речь	Проектировочные умения
Решительность	Коммуникабельность
Ответственность	Стремление к цели
Объективность	

В результате проведения работы было определено, что необходимые качества по строительной специальности формируются в результате совмещения психических и физических качеств и навыков, благодаря проявлению такой закономерности как положительный перенос. Такими психофизическими качествами и навыками являются: абстрактное и техническое мышление, проектировочное умение, способность работать в различных климатических условиях, работоспособность, умение быстро ориентироваться в различных ситуациях.

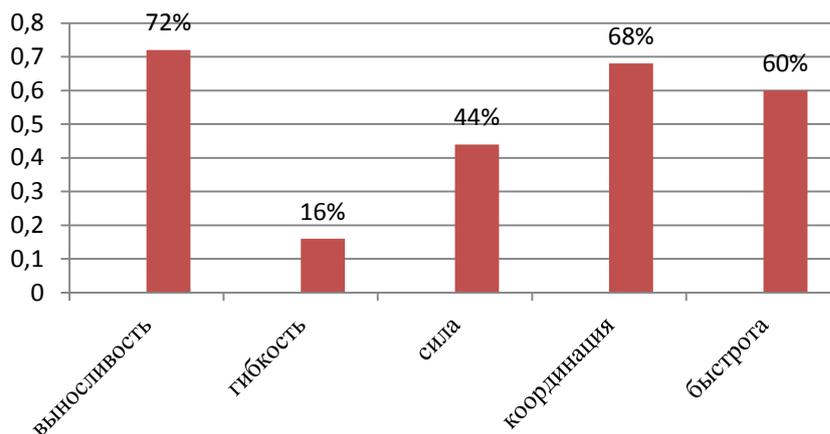


График 4 – Физические качества необходимые для выбранной профессии

Исследование показало, что профессионально-прикладная физическая подготовка является неотъемлемой частью в процессе обучения студентов

строительной специальности и создает предпосылки для дальнейшего изучения этого вопроса и разработки различных методик.

Список литературы

1. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gubkin.ru/>
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Педагогика, 1998.– 380 с.
3. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 2005.– 289 с.



СТРУКТУРА КОМПЛЕКСНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТРИАТЛОНИСТОВ В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ

Якимов П. А.

научный руководитель канд. пед. наук Гелецкий В.М.

Сибирский федеральный университет

В последние годы все большую популярность приобретают комплексные виды спорта. Одно из ведущих мест в этом списке занимает триатлон – летний и зимний. Универсальность и доступность включенных в него сегментов позволяет подготовиться и преодолеть дистанцию практически любому спортсмену, специализирующемуся в одном из смежных видов спорта. Зимний триатлон включает следующие сегменты: бег, кросс-кантри велогонка и лыжная гонка, преодолеваемых в непрерывной последовательности.

Значимым в подготовке триатлонистов является распределение сегментов в микроцикле. Различные команды, тренеры спортшкол и отдельные спортсмены выбирают свой подход при выборе сегмента на отдельную тренировку.

Задачей данного исследования было сравнить распределение сегментов для подготовки в микроцикле тренировки у спортсменов разной квалификации.

Для решения данной задачи, мы провели опрос спортсменов и тренеров.

Респонденты были разделены на три группы по уровню спортивной квалификации:

1. Высокий уровень подготовленности - высококвалифицированные спортсмены (ЗМС; МСМК; МС)
2. Средний (МС)
3. Низкий уровень - низкоквалифицированные спортсмены (разряд КМС, и ниже)

Анализ ответов на вопрос «Какой вид спорта для Вас является базовым в подготовке к зимн. тр?» показал, что вне зависимости от мастерства спортсменов, в подготовке к зимнему триатлону почти все опрошенные считают лыжные гонки базовым видом спорта. Лишь средний уровень квалификации респондентов считает, что для подготовки к зимнему триатлону важно участие во всех видах спорта, входящих в его состав. Изображено на рисунке 1.

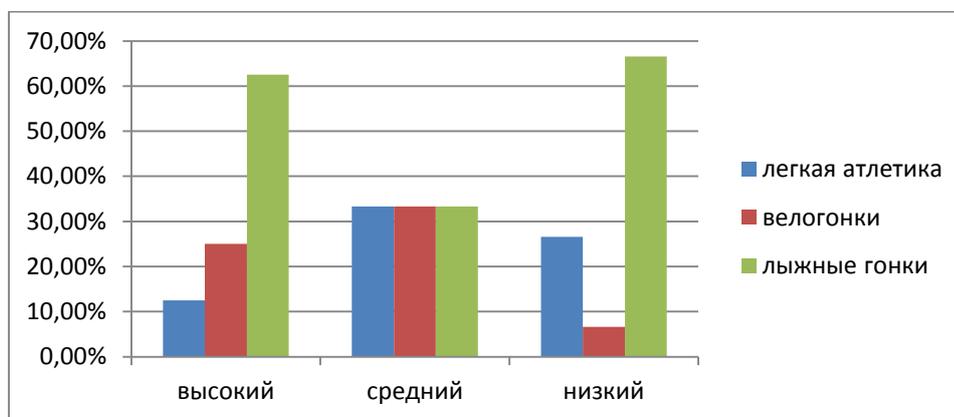


Рис.1 - ответы на вопрос «Какой вид спорта для Вас является базовым в подготовке к зимнему триатлону?»

Анализ ответов на вопрос «Как Вы сочетаете тренировку по сегментам (бег, велогонка, лыжная гонка)?» показал, что спортсмены высокой квалификации применяют все перечисленные варианты, но чаще всего на одной тренировке используют несколько сегментов. Спортсмены среднего уровня предпочитают уделять время одному отдельному сегменту. Низкоквалифицированные чаще всего уделяют время двум сегментам. Изображено на рисунке 2.

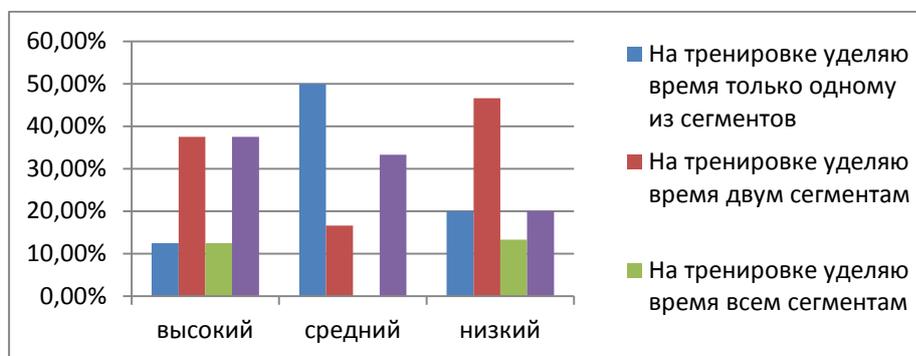


Рис. 2 - ответы на вопрос «Как Вы сочетаете тренировку по сегментам (бег, велогонка, лыжная гонка)?»

Из ответов на вопрос «Укажите сколько раз в неделю Вы используете, представленные ниже варианты распределения сегментов подготовки (бег, велогонка, лыжная гонка) на тренировочном занятии», можно заключить, что высококвалифицированные спортсмены для подготовки в недельном цикле чаще всего используют один из сегментов многоборья. Этому же мнения придерживается средний уровень респондентов. Иначе считают низкоквалифицированные спортсмены. Основной упор в недельном цикле на отдельной тренировке делают сразу на два сегмента. Показано на рисунке 3.

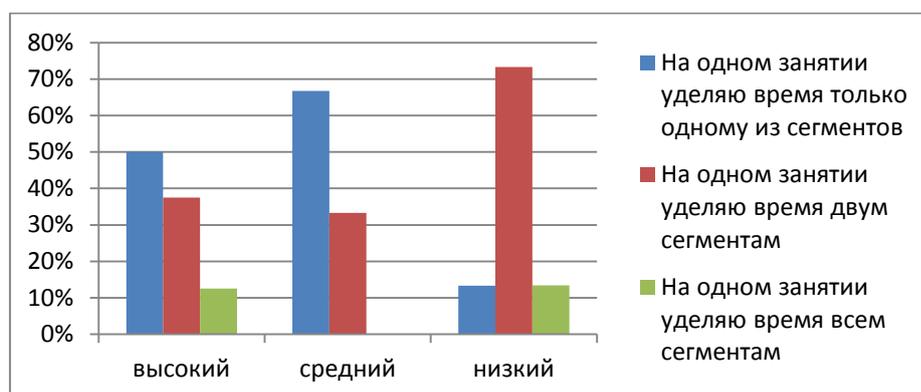


Рис. 3 - ответы на вопрос «Укажите сколько раз в неделю Вы используете, представленные ниже варианты распределения сегментов подготовки (бег, велогонка, лыжная гонка) на тренировочном занятии»

Анализ ответов на вопрос «Как часто используете комплексную тренировку по всем сегментам многоборья все спортсмены проходят редко, чаще всего непосредственно в предсоревновательном цикле. Лишь спортсмены средней квалификации стараются

уделять внимание комплексной тренировке хотя бы раз в неделю. Изображено на рисунке 4.

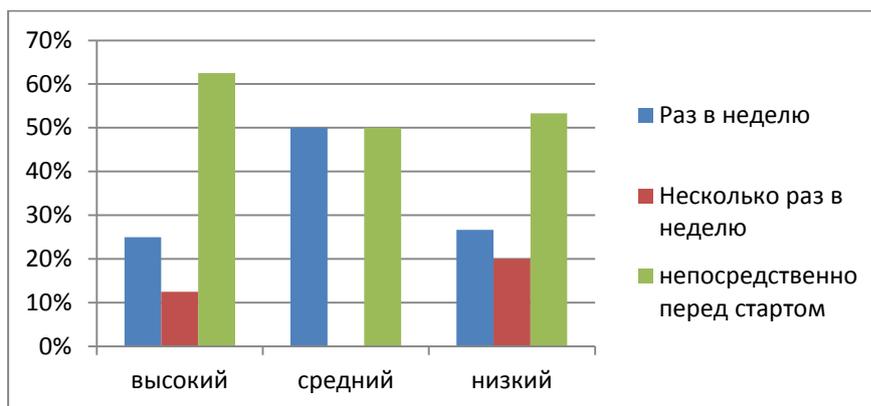


Рис 4 - ответы на вопрос «Как часто используете комплексную тренировку по всем сегментам как на соревнованиях?»

Из ответов на вопрос «Часто используете такой способ чередования сегментов как, Зарядка – Бег; I тренировка - велосипед; II тренировка – лыжи?» можно заключить, что спортсмены высокой квалификации предпочитают использовать каждый день все сегменты сразу, распределять их по отдельным тренировкам. Низкоквалифицированные спортсмены предпочитают делать упор на отдельный сегмент, не сочетая его с другим в режиме дня. Показано на рисунке 5.



Рис. 5 - ответов на вопрос «Часто используете такой способ чередования сегментов как, Зарядка – Бег; I тренировка - велосипед; II тренировка – лыжи?»

Проанализировав ответы на вопросы анкеты, можно сделать выводы, что у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов квалификацией ниже, серьезных расхождений в подготовке нет.

Данный опрос помог найти нам сходства и различия в подготовке спортсменов разной квалификации. Учитывая, что высококвалифицированные спортсмены добились более высоких спортивных результатов, их подготовку можно считать как более продуктивную и эффективную. Благодаря полученным данным, можно внести изменения в план подготовки низкоквалифицированных спортсменов или создать экспериментальную группу и сравнить результаты в течение спортивного сезона.

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ ПОДВОДНИКОВ
НЕТРАДИЦИОННЫМИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Яровицкая В.В.

научный руководитель канд. пед. наук Грошев В.А.

Сибирский федеральный университет

Многие вопросы, касающиеся основных направлений и планирования процесса специальной физической подготовки спортсменов, к сожалению, разработаны недостаточно. Зачастую исследования проводятся изолированно, без изучения связей и отношений с другими разделами подготовки. Это затрудняет представление специальной физической подготовки как целостной системы, все разделы которой тесно увязаны как между собой, так и с другими составными частями подготовки спортсменов [3].

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в настоящих условиях подготовки спортсмена к соревнованиям, особое внимание должно уделяться скоростно-силовым качествам, т.к. за счет данных качеств появляется большой шанс выиграть соревнования, а также повышается зрелищность соревнований.

В современном спорте применение нетрадиционных средств спортивной тренировки вошло в широкую практику [1]. Скоростно-силовые качества спортсмена одни из важнейших физических качеств, определяющих результативность в таком спорте, как плавание в ластах.

Данная статья посвящена исследованию развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных пловцов подводников нетрадиционными средствами спортивной тренировки посредством тренажера «Стойка».

Объект исследования. Учебно-тренировочные занятия с применением тренажера «Стойка», проводимые с пловцами подводниками высокой квалификации.

Предмет исследования. Развитие скоростно-силовых качеств у квалифицированных пловцов подводников нетрадиционными средствами спортивной тренировки посредством тренажера «Стойка».

Целью нашего исследования является повышение уровня скоростно-силовых качеств у квалифицированных пловцов подводников на основе применения нетрадиционных средств спортивной тренировки посредством тренажера «Стойка».

Задачи, которые мы ставим в данном исследовании, являются следующие:

1. Разработать методику повышения скоростно-силовых качеств пловцов подводников на основе применения нетрадиционных средств спортивной тренировки посредством тренажера «Стойка».

2. Определить эффективность разработанной методики на основе ее апробирования в тренировочном процессе.

По данным нашего исследования, применение тренажера «Стойка», который можно использовать для тренировки в воде, позволяет развивать скоростно-силовые качества, а также совершенствовать технику пловцов подводников в аэробном и анаэробном режимах [4]. При аэробной нагрузке энергия получается с участием кислорода, при анаэробной – без участия кислорода [4].

Тренажер «Стойка» состоит из нержавеющей стали и микропористой резины, которая предохраняет кафель бассейна в местах крепления тренажера к бортику, вес тренажера составляет 7 килограмм. Тренажер фиксируется на бортике плавательного

бассейна с помощью затяжки болтов большого диаметра через уплотнительные пластины с защитным резиновым покрытием см. Рисунок 1.



Рис. 1 – Тренажер «Стойка»

Выполняя тренировочное упражнение, спортсмен осуществляет вертикальную имитацию горизонтального плавания в ластах стилем «дельфин» [2] см. Рисунок 2.



Рис. 2 – Положение спортсмена при работе на тренажере «Стойка»

Методика работы с тренажером «Стойка» подразумевает от 6 до 12 подходов, где в каждом подходе спортсмен осуществляет от 8 до 15 гребков стилем «дельфин». Отдых между подходами осуществляется при помощи компенсаторного плавания до восстановления пульса 120 уд/мин. В годовом микроцикле наиболее целесообразно применять данный тренажер в специально-подготовительном этапе.

При проведении эксперимента мы применяли данный тренажер в основной части учебно-тренировочного занятия не более 35-40 минут от общего времени тренировки при пульсе от 120-140 уд/мин до 170-190 уд/мин. При частоте тренировок 8-10 раз в неделю тренажер использовался через одну тренировку. Общее число занятий было - не более 15-17 тренировок, после чего следовали тренировки в обычных условиях. Использование тренажера прекращается только на время прохождения соревнований и восстановительных микроциклов.

В результате применения данного тренажера в учебно-тренировочном процессе квалифицированных пловцов подводников нами были достигнуты следующие результаты [5]:

- Мельникова Е.О. в 2013 году стала бронзовым призером Чемпионата Мира на дистанции 50 м плавание в классических ластах;
- Яровицкая В.В. в 2014 году стала бронзовым призером Кубка Мира на дистанциях 4*100 м эстафетное плавание, 100 м подводное плавание и 50 м плавание в ластах;
- Мельникова Е.О. в 2014 году стала бронзовым призером Кубка Мира на дистанции 50 м плавание в классических ластах;
- Яровицкая В.В. в 2015 году стала серебряным призером Кубка Мира на дистанции 4*100 м эстафетное плавание, бронзовым призером Кубка Мира на дистанциях 100 м подводное плавание и 50 м плавание в ластах;
- Мельникова Е.О. в 2015 году стала бронзовым призером Кубка Мира на дистанции 50 м плавание в классических ластах;
- Яровицкая В.В. в 2015 году стала победителем Кубка России на дистанции 50 м плавание в ластах;
- Мельникова Е.О. в 2016 году стала победителем Кубка России на дистанции 50 м плавание в классических ластах.

Таким образом, использование тренажера «Стойка» в учебно-тренировочном процессе квалифицированных пловцов подводников приводит к существенному повышению скоростно-силовых качеств и как следствие - достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Александров В.Ю. Обучение подводному плаванию самобытными способами/ В.Ю. Александров, Л.С. Малыгин // Учебно-методическое пособие.-Изд. 1.- МГАФК, 2007. - С. 20-43.
2. Шумков А. Азбука плавания в ластах [электронный ресурс]. Режим доступа: http://swimschool.by/data/documents/azbuka_plavaniya_v_lastach.pdf
3. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы/ Н.А. Фомин - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2003. - 383 с.
4. Волков Н.И. Максимум аэробной и анаэробной работоспособности у пловцов: Н.И. Волков, С.М. Гордон, Е.А. Ширковец, В.С. Иванов //Теория и практика физ.культуры / - 2008. - №10. - С.31.
5. Протоколы соревнований [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cmas.org/finswimming/finswimming-championships-archive>

