

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Электронный сборник материалов молодых ученых и студентов  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

26–27 апреля 2018 г.  
г. Пермь, Россия

Пермь  
ПГГПУ  
2018

УДК 796/799

ББК Ч 51

Ф 505

Рецензент:

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

*А.М. Тихонов*

**Физическая культура, спорт, туризм:** науч.-метод. сопровождение:  
Ф 505 сб. материалов молодых ученых и студентов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (26–27 апреля 2018 г., г. Пермь, Россия) / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD ROM); 12 см. – Систем. требования: ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и выше, частота 2.80 ГГц; монитор SuperVGA с разреш. 1280x1024, отображ. 256 и более цветов; 1024 Mb RAM; Windows XP и выше; Adobe Reader 8.0 и выше; CD-дисковод, клавиатура, мышь.

**ISBN 978-5-85218-979-0**

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам научно-методического обеспечения в спорте и туризме, в адаптивной физической культуре, образовательного процесса по физическому воспитанию, по вопросам медицинской реабилитации, функциональной диагностики, организации и предоставлению туристических и спортивно-оздоровительных услуг.

Издание адресовано молодым ученым: аспирантам, магистрантам и студентам.

УДК 796/799

ББК Ч 51

Редакционная коллегия:

**Е.В. Старкова** – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ  
(*главный редактор*);

**Т.А. Полякова** – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры  
ПГГПУ (*научный редактор*)

Издается по решению редакционно-издательского совета  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-85218-979-0

© ФГБОУ ВО «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет», 2018

## Содержание

<b>Александров И.Ю.</b> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ .....	5
<b>Анферова В.В.</b> ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К МУЗЫКАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	8
<b>Бадерина А.А.</b> МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ ГОРОДА ПЕРМИ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО МАРШРУТА .....	10
<b>Балуев С.А., Тимофеев В.Н.</b> ПРОБЛЕМЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ .....	13
<b>Вогулякова В.В.</b> ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОЙ БАЗЫ «МЕТЕОРИТ» .....	15
<b>Канюкова Е.С.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА .....	18
<b>Ковалева О. С.</b> О ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К СДАЧЕ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ .....	20
<b>Колышкина В.А.</b> О ПЕРСПЕКТИВАХ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ .....	23
<b>Корнеева М.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДРОБНОГО ДЫХАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ АЧЕРИ-БИАТЛОНИСТА .....	25
<b>Косолапова Д.Д.</b> ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ .....	28
<b>Кузнецов В.М.</b> ОЦЕНКА УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ЮГРЫ СУРГУТ .....	31
<b>Кухтинская Б.В.</b> «ХОХЛОВКА» КАК ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ ТИП ТУРИЗМА .....	33
<b>Любимова А.С.</b> ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ .....	36
<b>Морданёв А.П.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	39
<b>Мочалов Е.Е.</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СУДЕЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ .....	42
<b>Поликарпова Е.А.</b> СОРЕВНОВАНИЕ КАК ФОРМА ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ВФСК ГТО .....	45
<b>Симонян А.С.</b> ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» И ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ .....	48
<b>Сухих А.Г.</b> БИОСОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТНО – ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ НА ПРИМЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	50
<b>Тиунова А.А.</b> РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ НА ЛФК .....	53

<b>Трясцына О.С. РОЛЬ И ФУНКЦИИ РЕКЛАМЫ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>56</b>
<b>Тутмин Е.С. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ЮНОШЕЙ БИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>59</b>
<b>Фаткулбаянов А.Р. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА .....</b>	<b>63</b>
<b>Хомченко А.В. МОТИВИРОВКИ СТУДЕНТОВ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВЫБОРЕ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ .....</b>	<b>65</b>
<b>Хрычкин Е.С. ТРЕНИРОВКА СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ .....</b>	<b>68</b>
<b>Шестаков С.В. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМООТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>71</b>
<b>Щемелева Н.Д. ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫБОРЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....</b>	<b>74</b>

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ – СПОРТСМЕНОВ

Александров И.Ю., аспирант

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. г. Пермь, Россия  
Уфимцева В.М., преподаватель, Пермский педагогический колледж №1, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** Исследование посвящено сравнительному изучению копинг-поведения студентов в связи с фактором их вовлеченности в активные занятия спортом. В работе получены данные о том, что студенты – спортсмены предпочитают конструктивные стратегии совладающего поведения, сопряженные с системой разноуровневых свойств интегральной индивидуальности человека.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, защитные механизмы, стресс, индивидуальность, системный подход, студент, спорт, структура свойств, адаптация, интеграция, самореализация, корреляционный анализ.*

Актуальность. Высокомотивированная деятельность студентов-спортсменов характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов, поэтому предъявляет повышенные требования к свойствам человека, обеспечивающим высокую эффективность деятельности в этих условиях.

Целью настоящего исследования было выявление факторов, детерминирующих особенности совладающего поведения студентов вузов Москвы и Перми в связи с фактором их вовлеченности в занятия спортом.

Приступая к исследованию, мы опирались на идеи интегрального подхода к пониманию индивидуальности человека В.С. Мерлина [6] и Б.А. Вяткина [3] и современные исследования по проблеме совладающего поведения Е.А. Белан [2], А.М. Кубланова и В.Н. Непопалова [4], А.В. Либиной [5], Р.Р. Набиуллиной и И.В. Тухтаровой [7], С.К. Нартовой-Бочавер [8], В.В. Поповой [9], Е.А. Сергиенко и Т.Л. Крюковой [10], Н.П. Фетискина [11], R.Lazarus [12].

Для диагностики свойств индивидуальности использовались опросные методики по выявлению комплекса особенностей нервной системы и темперамента А.И. Щебетенко, личности Р. Кеттелла, стратегии и модели преодолевающего поведения – копинг-стратегии (Г.С. Никифоров, М.А. Дмитриева). Сравнение результатов, полученных при исследовании ведущих спортсменов вузов и студентов, не занимающихся спортом, выявило следующие особенности.

Результаты. Студенты, выступающие за сборные команды вузов и имеющие достаточно высокую спортивную квалификацию (не ниже кандидата в мастера спорта), отличаются от студентов – неспортсменов предпочтением конструктивных моделей преодоления сложных ситуаций, что выражается в более высоких показателях ассертивного поведения, вступления в социальные контакты, а также в более низких показателях агрессивных и асоциальных действий. Эти студенты чаще используют не прямые действия, рационализацию и поиск позитивного в эмоционально-напряженных ситуациях. Нами обнаружено, что у этих лиц преобладает мотивация достижения успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса. Они в меньшей степени нуждаются в поиске поддержки, в положительном оценивании, а также в принятии и избегании. Для студентов, не занимающихся спортом, характерными оказались стратегии пассивности (осторожные действия, уход от разрешения проблем), а также стратегии асоциального и агрессивного поведения (конфронтация, соперничество и др.). Вероятно, это является компенсаторным механизмом преодоления внутреннего дискомфорта и психологических комплексов неуверенности в себе и негативного отношения к окружающим.

Студенты-неспортсмены в сложной ситуации гораздо чаще ищут помощи у окружающих, в то время как спортсмены, напротив, в сходной ситуации не стремятся обращаться за помощью к другим. Существенные различия были обнаружены в применении стратегии «дистанцирование». Студенты-спортсмены гораздо реже по сравнению с студентами, не занимающимися спортом, дистанцируются от проблем, а предпринимают конструктивные действия по разрешению субъективно сложных ситуаций. Существуют значительные межгрупповые различия в применении копинг-стратегии «принятие». Это может свидетельствовать о том, что спортсменов отличает более высокий уровень субъектности и интернальности при осознании и решении проблем. Студенты – спортсмены, наоборот, склонны в своих проблемах обвинять окружающих и внешние факторы, из-за чего своевременно не предпринимают конструктивных действий для решения возникающих проблем. Статистически значимые различия были обнаружены также в применении копинг-стратегии «избегание», которая более характерна для спортсменов по сравнению со студентами – спортсменами. По данным наблюдений нами обнаружено, что поведение студентов-спортсменов характеризуется целенаправленным управлением, мысленным моделированием высказываний и поступков, что указывает на проявление у них навыков самоконтроля и саморегуляции. Студенты - спортсмены проявляют готовность к поиску новых способов разрешения стрессовой ситуации, что характеризует их высокую степень готовности к принятию ответственности за результат деятельности. Для них характерна адекватность самооценок, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки успешности результатов. Они чаще используют адаптивные стратегии совладания, такие как принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка ситуации. Так, студенты-спортсмены в большей степени способны принимать на себя ответственность за исход соревнований, просчитывать варианты решения проблемы, выносить положительный опыт из экстремальной ситуации и активизировать волевые усилия для совладания с ней. Они чаще выбирают и используют такие средства саморегуляции, как актуализация положительных эмоций (создание положительного образа ситуации), концентрация внимания, идеомоторная тренировка, т.е. достаточно сложные виды произвольной активности.

**Вывод.** Нами обнаружены существенные различия в структуре индивидуальных свойств у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом. Студентов, занимающихся спортом, отличает специфический комплекс личностных особенностей, отражающий отношение к людям, к самому себе и к профессиональной деятельности. Для них характерна значительно меньшая склонность к неоправданному риску, к общению, к управлению деятельностью других, а также меньшая выраженность агрессивности и самоинтереса. Наличие у них данногосимптомокомплекса отражает стремление студентов-спортсменов к экономии адаптационной энергии в целях успешной самореализации в учебной и спортивной деятельности. Успешность учебной деятельности оказалось сопряженной у студентов-спортсменов с интернальностью в области достижений и неудач, а также с низкой агрессивностью. У студентов-спортсменов более выражен мотивационно-энергетический компонент, являющийся одним из показателей надежности учебной и спортивной деятельности. Они отличаются высокими показателями психодинамической активности и низкими показателями сензитивности, что свидетельствует о высоком энергетическом потенциале и обуславливает высокий уровень стрессустойчивости.

В исследовании экспериментально выявлено значительно большее количество корреляционных связей свойств индивидуальности с показателями эффективности физической подготовленности студентов-спортсменов по сравнению с показателями студентов, не занимающихся спортом (156 против 78). Таким образом, обнаружена тенденция более активного включения разноуровневых свойств индивидуальности в детерминацию успешности физической подготовленности спортсменов. При этом в структуре индивидуальности представителей группы спортсменов ведущая роль принадлежит свойствам личности, роль которых в детерминации физической

подготовленности у студентов-спортсменов гораздо выше, чем у неспортсменов (127 – 81,4% корреляций против 46 – 58,9%). Анализ интеркорреляций свойств индивидуальности и копинг-поведения у представителей двух групп показал, что стратегии преодолевающего поведения у студентов-спортсменов сопряжены со 105 индивидуальными свойствами, из которых 81 отражают особенности личностной сферы. В структуре индивидуальности студентов, не занимающихся спортом, обнаружены 74 связи стратегий поведения со свойствами индивидуальности, из которых 60 характеризуют их личностные особенности.

Таким образом, сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о качественном различии в особенностях копинг-поведения и их детерминации разноуровневыми свойствами индивидуальности у студентов, занимающихся спортом и остальных обучающихся.

Полученные данные имеют практическое значение для организации внеучебной деятельности студентов в целях разработки психолого-педагогических условий, содействующих формированию позитивного отношения к занятиям спортом, а также повышению уровня внутренней интеграции и стрессоустойчивости студентов.

### **Список литературы**

1. Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: 1999. – 86 с.
2. Белан, Е.А. Психология совладающего поведения / Е.А. Белан. Краснодар КГУ – СПИ, 2004. – 82 с.
3. Вяткин, Б.А. Избранные психологические исследования / Б.А. Вяткин. Пермь, Книжный мир, 2005. – 392 с.
4. Кубланов, А.М. Непопалов В.Н. Взаимосвязь локуса контроля и предпочитаемой стратегии поведения в конфликтной ситуации сотрудников милиции / А.М. Кубланов // Материалы VI международной научной конференции «Психология физического воспитания и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФК, 2010. – С. 326 - 329.
5. Либина, А.В. Совладающий интеллект: успешное разрешение сложных жизненных ситуаций / А.В. Либина // Дифференциальная психология: наука о сходстве и различиях между людьми. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
6. Мерлин, В.С. Очерк индивидуального исследования интегральности / В.С. Мерлин. – М.: Просвещение, 1986. – 256 с.
7. Набиуллина, Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 2003. – 102 с.
8. Нартова–Бочавер, С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова–Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 1-30.
9. Попова, В.В. Личность и совладающее поведение спортсмена каратэ киокушинкай в связи с постоянным преодолением соревновательного стресса / В.В. Попова // Материалы VI международной научной конференции «Психология физического воспитания и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФК, 2010. – С. 225-228.
10. Сергиенко, Е.А. Психология совладающего поведения / Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова (ред.) // Материалы междунар. научно-практической конференции; отв. ред. Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
11. Фетискин, Н.П. Психотехнологии стрессо-совладающего поведения / Н.П. Фетискин – М. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 64-66.
12. Lazarus, R. Emotion and Adaptation. New York, Oxford University Press, 1991. – С. 609-637.

## ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К МУЗЫКАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Анферова В.В., студентка

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** Музыка является неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Она окружает нас с детства, дает нам почувствовать первые ритмы. Музыка может взбодрить, поднять настроение или наоборот погрузить в меланхолию и заставить задуматься. Еще одной неотделимой частью нашей жизни является спорт. В данной статье мы попробуем разобраться, каким может быть результат синтеза музыки и спорта в парадигме урока физической культуры.*

***Ключевые слова.** Музыкальное сопровождение, физическая активность, физическая культура, использование музыки, восприятие музыки, применение музыки.*

Актуальность. В наше время в обществе остро стоит проблема малоподвижного образа жизни, недостаточности физической активности, как следствие недостаточного интереса к занятиям физической культурой. По статистике, из десяти человек, пришедших в тренажёрный зал, остаются в нем на длительный срок не более двух-трёх человек. Самые стойкие постоянно ищут различные приемы, которые помогут им мотивировать себя и поднять эмоциональную составляющую на более высокую ступень. И не последнюю роль здесь играет именно музыка для тренировок.

Музыка способствует превращению физической нагрузки из утомительной «обязанности» в увлекательное и полезное времяпрепровождение. Как показывают проведённые нами среди детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодёжи в количестве 42 человек, в возрасте от 6 до 23 лет исследования, использование музыки, как регулярное сопровождение в занятиях, вызывает интерес у большинства опрошенных (95,3% респондентов). Это позволяет утверждать, что звучание музыки на физкультурных занятиях является актуальным моментом в организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию.

Цель работы. Цель работы состоит в исследовании комплексного воздействия музыки и движения на психоэмоциональное состояние человека и его организм, изучении музыкального сопровождения как мотивационного фактора к повышению интереса к занятиям физической культурой, исследовании отношения молодежи к музыкальному сопровождению на уроках по физической культуре и поиске преимуществ использования музыкального сопровождения на занятиях физической культурой в университете/школе.

Результаты и их обсуждение. Непосредственное влияние музыки на физиологию человека неоспоримо и давно было доказано в работах ряда учёных. В частности, регулярное восприятие специально подобранной музыки улучшает кратковременную память и двигательные реакции, способствует развитию музыкальных способностей, накоплению знаний. В процессе занятий у занимающихся активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой и коммуникативный опыт. Сегодня учёные разных стран и различных отраслей знания — от психологов, музыковедов, до физиков, математиков и кибернетиков, продолжают исследования в этой области. Было доказано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. С помощью музыки возможно контролировать частоту дыхательных движений и сердцебиения в зависимости от темпа и тональности музыкального произведения. [2] Кроме того, в результате опроса учащихся различных образовательных учреждений г. Перми 41 из 42 респондентов ответили, что чувствуют подъем сил и энергии при прослушивании музыки во время выполнения физических упражнений. Но не только психофизиологический аспект становится объектом



позитивного влияния. Так же прослеживается формирование музыкального вкуса, возникновение эмоциональных и эстетических переживаний образа и характера музыкального произведения в единстве с движением, развитие понимания красоты и эстетики выполнения движений в соответствии с музыкой. [1] Как правило, музыкальное сопровождение обогащает урок физической культуры, делает его насыщеннее, интереснее, повышает мотивацию школьников и студентов.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что целенаправленное применение функциональной музыки ведет к утверждению нового, более высокого типа педагогической организации урока, в процессе которого у учащихся улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма, развиваются положительные эмоции, воспитывается уверенность в себе, эстетические чувства.[3]Для реализации данной практики, несомненно, местные органы управления и образовательные учреждения должны обеспечить школы и университеты не только стандартным инвентарем, но и стереосистемой, а учителя, быть открытыми к чему-то новому. Только кооперация и совместное сотрудничество сделают уроки физкультуры незабываемыми.

### **Список литературы**

1. Мхитарян Э.А. Музыкальное сопровождение в физическом воспитании с девушками в вузе // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. I междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1. - С. 38-42.
2. Попова С.Ю., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. значение музыкального сопровождения на уроках по физической культуре // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 213-214
3. Якуб И. Ю., Крыжановская О. А. Роль музыкального сопровождения во время физической активности // Молодой ученый. — 2016. — №13. — С. 895-900.

## МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ ГОРОДА ПЕРМИ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО МАРШРУТА

Бадерина А.А., студент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

***Аннотация:** В статье рассматривается город Пермь как один из крупных туристических центров Урала. Также описаны главные достопримечательности города, которыми так гордятся «пермяки». А также рассмотрим строительство Перми, её историю и дальнейшее развитие. Исследование посвящено изучению ментальных карт как методу реализации туристического маршрута, способах конструирования образа города в сознании жителей.*

***Ключевые слова:** культурный центр Урала, развитие туризма, ментальные карты, образ города, городские ориентиры.*

Пермь является одним из известных крупных центров на Урале, город в восточно-европейской части России. Заметим, что город Пермь своим культурным, географическим, историческим, а также социально-этнографическим потенциалом отлично подходит для развития туризма. Мощный пласт исторического наследия оставляют события, и люди, жившие в Перми, которые помогли сформировать современный облик Перми.

Туристы с радостью приезжают сюда, чтобы посетить различные памятники архитектуры XVIII-XIX веков, памятники, посвященные известным людям, прогуляться по набережной города и «открыть для себя» чудесный вид на реку Каму. Чтобы успеть посетить все места и запомнить их расположение, расстояние между ними, составляют специальный туристический маршрут города с «нужными» для посещения местами.

Так, например, что касается исторических фактов, которые «занимательны» туристам: в 1876 году через город проходила первая на Урале железная дорога, также в 1916 году открыт первый на Урале Университет. Интересен сам факт заселения земли, она считается одной из самых древних земель (найлены археологические памятники на территории Егошихи (ныне это Мотовилихинский район)). Ещё с XVII века эти земли принадлежали купцам Строгоновым, что тоже хранит в себе немало тайн. Первые документальные упоминания о поселениях на территории исторического, самого старого центра города можно встретить в переписных книгах воеводы Прокопия Елизарова в 1647 году. От мало до велика заслушиваются историю про саму застройку. Отцом-основателем считается Василий Никитич Татищев.

Именно в 1720 году по приказу Петра Великого, русского историка и географа Василию было поручено отправиться в Сибирскую губернию для постройки заводов по выплавке серебра и меди.

Для того чтобы лучше и свободней ориентироваться в городском пространстве, люди стали использовать карты, схемы, электронные карты с местоположением и ментальные карты.

Целью нашей работы является представление ментального образа города, как часть туристического маршрута.

Ментальные карты – это техника визуализации мышления, схематичное изображение, на котором имеются основные мысли и ключевые слова. В отличие от обычного сплошного текста, который обычно трудно запоминаем и плохо воспринимаем, ментальные карты используются в виде радиальной записи, то есть основная мысль находится в центре, а от неё отходят ветви с ключевыми мыслями, выраженными в словах[2].

С помощью ментальной картой мы понимаем сам образ города, формирующиеся в сознании человека. Он создается под влиянием важных архитектурных и исторических особенностей города, а также в силу личностных черт самого человека и установок, которые сложились по отношению к городу[1].

Одним из первых, кто занялся исследованием городских ориентиров в середине 60-х годов XX века, стал ученый Кевин Линч. Именно он сформулировал тезис о том, как же на самом деле житель ориентируется в городском пространстве, что на запоминание среды местности он использует транспортные узлы, так называемые границы между районами, частями города, крупные, знаменитые предметы (памятники, мемориалы, статуи, башни и т. п.).

Значительную роль в восприятии играют торговые центры, ведь именно они для некоторых людей играют не маловажную роль для того, чтобы запомнить тот или иной район.

Индивидуальное восприятие каждого жителя и гостя города, безусловно, связано с пространством. Это и физическое перемещение по городским просторам, и возможности инфраструктуры, за которые и ценят крупные города. Всё это относится к районам, микрорайонам, к кварталам, улицам и переулкам. Зачастую многие люди задаются вопросом: «Что же на самом деле делает город городом?».

Чтобы выяснить, как наш город представляют жители, и гости мы предложили нарисовать им ментальную карту.

В рамках данного исследования, испытуемым напомнили, что данная карта должна быть настолько подробна, насколько это возможно. Студенты не забыли изобразить центральные улицы города, и главные крупные парки, и набережную. Можно также наблюдать большое количество парков и скверов в районах города Перми. Это связано с тем, что где-то проживает достаточно существенное количество человек, где, соответственно, совершается больше прогулок и тем, что проживает большее количество молодых и детей.

Создавая метальный образ города Перми, люди чаще всего начинают задумываться над тем, что же нарисовать в первую очередь, или это будет весь город целиком, или это будут жилые районы, известные торговые комплексы, транспортные маршруты, остановки, спортивные комплексы или что-то иное. А может это будет всего лишь место, от которого житель начнёт ориентироваться в пространстве, или это будет маленькое личное пространство, где он проводит большое количество своего времени, будь это свой дом или работа, место учебы - всё то, что он хорошо знает, бывает там очень часто.

На слайде представлена ментальная карта студента. Обратите внимание, на то, как студент изобразил город, что он нарисовал крупнее, а что в маленьком размере. (что тоже свидетельствует о значимости данного места в его жизни)

При изображении также важно учитывать масштаб, ведь это тоже говорит о значимости этого места в жизни человека, цвета, которыми студент пользовался при изображении того или иного района. Важно учитывать, подробно ли он это нарисовал, как выделил и с чем это может быть связано[3].

Многие жители, изображая карту задумались над расстоянием между пунктами назначения, сколько они тратят времени для того, чтобы добраться до того или иного места. Испытуемые визуально определяют из личного опыта, сколько времени они тратят на короткие расстояния и сколько на общественном транспорте. Студенты, в первую очередь, выделяют те районы, где они чаще всего бывают, а затем уже реже посещаемые. Также всё это зависит и от масштабов, то есть чем больше посещаемость людей, а жителей привлекают торговые центры, парки, скверы, центры досуга, спортивные залы, учебные учреждения, чем больше проживаемость в этом районе, тем крупнее по масштабам человек изображает это место на карте.

Таким образом, мы можем говорить о том, что у туристов города Перми ментальная карта не такая подробная, как у людей проживающих постоянно. На ней чаще всего присутствуют только крупные достопримечательности города: ротонда в парке им. Горького, ЦУМ, скульптура медведя, гостиница «Урал», набережная, река Кама, торговый центр Колизей, Педагогический университет и Политехнический университет. Это основные места, по которым обычно проложен туристический маршрут, но так же мы можем отметить, что на каждой такой карте, есть что-то особое, что-то лично-значимое для этого человека.

Ментальная карта для туриста, это как память о нашем городе - это тот образ, созданный ментальной картой, туристы увезут с собой.

#### **Список литературы**

1. Веселкова Н., Прямикова Е., Вандышев М. Моногород: дилеммы конструирования пространства // Топос. 2011. № 1. С. 208–224.
2. Веселкова Н.В. Ментальные карты города: вопросы методологии и практика использования // Социология: 4 М. 2010. № 31. С. 5–29.
3. Шерстнева Н.Г. Туризм на местном уровне // Социс. - 2004. - №5. - С. 19-25.

# ПРОБЛЕМЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Балуев С.А.<sup>1</sup>, аспирант  
Тимофеев В.Н.<sup>2</sup>, аспирант

<sup>1</sup>Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

<sup>2</sup>Чайковский государственный институт физической культуры, г.Чайковский, Россия

***Аннотация.** В статье представлен вариант решения проблемы материально-технического обеспечения организации уроков физической культуры на основе спортивной борьбы в общеобразовательной школе.*

***Ключевые слова:** урок физической культуры, спортивная борьба, материально-техническое обеспечение.*

Актуальность. При организации уроков физической культуры на основе спортивной борьбы в общеобразовательной школе возникает трудность – отсутствие материально-технической базы в учебном заведении. И в настоящее время вопрос, как улучшить материально-техническую базу учебного заведения, остается нерешенным.

Цель работы. Найти возможные пути решения проблемы материально-технического обеспечения организации уроков физической культуры на основе спортивной борьбы в общеобразовательной школе.

Результаты и их обсуждение. 10 апреля 2014г. Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация спортивной борьбы России» и Министерство образования и науки Российской Федерации подписали соглашение о взаимодействии. Предметом настоящего соглашения является развитие условий для организации занятий спортивной борьбой в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в общеобразовательных организациях, одним из направлений которых является создание условий для совершенствования преподавания учебного предмета «физическая культура» [2].

Для организации уроков физической культуры на основе спортивной борьбы на интернет портале Федерации спортивной борьбы России в разделе «Борьба в школы» доступен для скачивания базовый набор документов и методических пособий [3].

В одном из представленных документов: «Материально-техническое обеспечение программы третьего урока - спортивная борьба. Варианты переоборудования спортивных залов для занятия на основе спортивной борьбы. Варианты оснащения спортивных залов и приспособленных помещений для реализации программы на основе спортивной борьбы» отображен перечень наименований объектов и средств материально-технического оснащения и реклама организации, занимающейся разработкой и производством спортивного оборудования и инвентаря.

Но возникает трудность, с которой сталкивается учитель физической культуры в общеобразовательной школе при организации уроков физической культуры на основе спортивной борьбы – отсутствие материально-технической базы в учебном заведении. И вопрос, как улучшить материально-техническую базу учебного заведения, остается нерешенным.

Актуальность этого вопроса подтверждают поручения Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2011 г. № ВП-П16-6917 (пункт 1) об оснащении к 2014 году спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений современным спортивным инвентарем и оборудованием, примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений [1].

Но по многочисленным данным, состояние материально-технической базы в некоторых школах до сих пор оценивается как неудовлетворительное. С одной стороны – это абсолютная нехватка спортивных сооружений, а с другой – морально и физически устаревшие спортивные сооружения. Таким образом, возникает несоответствие материально-технической базы требованиям задач, стоящих перед школой в процессе оздоровления детей средствами физической культуры. Отсутствие надлежащих условий является одной из существенных причин, сдерживающих процесс повышения эффективности физкультурно-спортивной работы в школе [5].

С.А. Фирсин и Т.Ю. Маскаева в своей статье описывают результаты исследования, проведенного среди учителей физической культуры, где им был задан вопрос: «Какие основные факторы, по вашему мнению, в настоящее время мешают учителям в эффективной организации уроков физкультуры и физкультурно-спортивной работы в целом в школе»? Подавляющее большинство выбрало вариант «плохая материальная база (маленькие неудобные залы, отсутствие спортивных площадок около школы, недостатки в спортивном инвентаре и т. д.). На этот фактор указало 79,4 % опрошенных учителей [5].

В информационном буклете «Борьбу в школу!» в рубрике «Как вывести школьный спорт на самоокупаемость» рассмотрена дорожная карта развития школьного спорта, который успешно функционирует в Солнечногорском районе Подмосковья, где решением проблемы материально-технического обеспечения уроков физической культуры на основе спортивной борьбы является подписание соглашения о взаимодействии Региональной федерации и районного департамента образования, где в дальнейшем выбирается коммерческая структура, которая занимается организацией возмездного использования спортивных объектов образовательного учреждения во внеурочное время. Данная коммерческая структура гарантирует образовательному учреждению ремонт и переоснащение спортзала или других объектов в кратчайшие сроки согласно договоренностям. В результате школа получает спортзал принципиально иного уровня, а также всё необходимое для проведения тематических уроков физкультуры. Региональная федерация получает школьную площадку для открытия секции или клуба по месту жительства для работы которых будут выделены безвозмездные часы во внеурочное время. А также продвижение своего вида спорта в рамках урока физической культуры[4].

**Выводы.** В настоящее время учитель физической культуры должен обладать не только профессиональными навыками, но и быть отличным менеджером, который может самостоятельно или совместно с администрацией школы решить финансовые проблемы, возникающие при организации трудовой деятельности.

### Список литературы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 16 мая 2012 г. № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» // Справочная правовая система «Гарант». – 21.07.2014.
2. Соглашение о взаимодействии Министерства образования и науки РФ и Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация спортивной борьбы России» от 10.04.2014г.; В.Э. Цандыков, В.М. Игуменов, Б.И. Киселев.
3. Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: [http://www.wrestrus.ru/borba\\_v\\_shkolah/](http://www.wrestrus.ru/borba_v_shkolah/)(дата обращения: 17.03.2018).
4. Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: [http://wrestrus.ru/media/content/docs/Wrestling\\_school2016\\_FINAL22222.pdf](http://wrestrus.ru/media/content/docs/Wrestling_school2016_FINAL22222.pdf)(дата обращения: 17.03.2018).
5. Фирсин Сергей Анатольевич, Маскаева Татьяна Юрьевна Материально-технические условия организации и проведения занятий по физкультуре и спорту // Человек. Спорт. Медицина. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/materialno-tehnicheskie-usloviya-organizatsii-i-provedeniya-zanyatiy-po-fizkulture-i-sportu> (дата обращения: 04.04.2018).

## ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СПОРТИВНО-ТУРИСТИЧЕСКОЙ БАЗЫ «МЕТЕОРИТ»

Вогулякова В. В., бакалавр

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

**Аннотация.** В статье представлен проект, направленный на развитие потенциала спортивно-туристической базы «Метеорит» города Оханска. В рамках проекта был проведен социальный опрос жителей Оханска и составлен приблизительный план мероприятий на текущий год, с учётом уже действующего на данный момент.

**Ключевые слова:** спортивно-туристическая база, велопробег, сплав, палаточный лагерь, пеший тур, марафон, гонка, забег, туристический слёт.

Актуальность. «В здоровом теле - здоровый дух». Каждый человек, так или иначе, хоть раз в жизни познал мудрость этого крылатого выражения на личном опыте. Действительно, правдивость этого высказывания проверена годами и многими поколениями, в том числе и нашим, моим. Чем больше двигаешься – тем яснее голова, чем чаще занимаешься спортом – тем лучше мыслишь, чем усерднее занимаешься – тем больше достигаешь успехов не только в спорте, но и в учёбе. Спорт – это здоровье. И для того, чтобы поддерживать наше здоровье необходимо как можно больше спортивных кружков, секций и организаций, спортивных комплексов и баз.

Потребность в развитии спортивной инфраструктуры остаётся одной из центральных направлений политики Российской Федерации (ссылаясь на федеральный закон «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 02.12.2007 №329-ФЗ). Реализации данного федерального закона способствуют как государственные проекты, организации и спортивные базы, так и муниципальные, коим и является «Метеорит»: за ним мы видим наше спортивное будущее.

Цель работы: Развитие потенциала спортивно-туристической базы (далее СТБ) «Метеорит» как спортивно-досугового центра Оханского района.

Результаты и их обсуждение:

Проведение социального опроса.

Вопрос был поставлен так:

Оцените ваши общие впечатления о спортивно-туристической базе «Метеорит». В социальном опросе приняло участие 111 человек.

Респондентам были предложены следующие варианты ответа:

1. «5» регулярно посещаю СТБ «Метеорит» и участвую во всех мероприятиях. 41 человек выбрали этот вариант ответа, т.е. 39,6% опрошенных;
2. «4» посещаю её довольно часто и иногда участвую в соревнованиях. 18 человек согласились с этим, т.е. 16,2% респондентов;
3. «3» посещаю время от времени. 21 человек дал на это своё согласие, т.е. 18,9% опрошенных;
4. «2» думаю, ей есть куда стремиться. 14 человек разделили эту точку зрения, т.е. 12,6% опрошенных;
5. «1» совсем не посещаю. 17 человек ответили таким образом, т.е. 15,3% опрошенных.

Как видно из результатов социального опроса подавляющее большинство респондентов считают «Метеорит» неотъемлемой частью своей жизни – они регулярно посещают СТБ, активно участвуют в проводимых ею соревнованиях и организуемых мероприятиях. База стала для этих людей образом жизни – здоровым и спортивным.

План реализации проекта

№	Дата	Содержание мероприятия	Ожидаемые результаты
1	3.07.18- 9.07.18 17.07.18- 23.07.18 31.07.18- 6.08.18 14.08.18- 20.08.18	Палаточные лагеря. Содержание мероприятия предполагает организация 3 отрядов, каждый из которых состоит из 10 человек, под наблюдением 1-2 инструкторов для присмотра за детьми. Каждый их день будет посвящён физической подготовке (утренние зарядки, ежедневные посильные тренировки и активные игры). Дети будут проживать в палатках и готовить еду под присмотром вожатых (если учиться готовить, если такие навыки отсутствуют). Более того, дети будут обучены азам, необходимым для туристических походов (разведение костра, разбивка палаток, вязка узлов и др.). В общем и целом, дети приобретут походные навыки и опыта.	Приобщение детей к спорту и здоровому образу жизни; Приобретение ими новых, полезных навыков.
2	Июнь 2018	Велопробег «Оханское кольцо». Участие в велопробеге принимают как любители велоспорта, так как профессионалы. Разной категории участников предлагаются на выбор дистанции в 1-2, 5, 15 и более км.	Приобщение населения к ЗОЖ; Активный отдых.
	10.07.18- 16.07.18	Сплав на катамаранах «Тайны медвежьего ключа» и комбинированный тур «Свежий ветер». Сплавление по реке предполагает недельное туристическое мероприятие, включающее в себя каждодневное прохождение определённого участка по течению реки и проживание на её берегах в организуемых палаточных привалах.	Приобретение навыков выживания в природных условиях; Укрепление здоровья; Ментальный отдых.
3	Июль 2018	Пеший тур «К золотому ключику». Мероприятие проводится в окрестностях территории спортивной базы. Цель пешего тура – прохождение заранее продуманного маршрута до конечной точки используя ориентиры.	Приобретение навыков ориентирования; Укрепление здоровья; Отдых на природе.
4	Август 2018	Туристический фестиваль «Школа выживания». Фестиваль – это районное соревнование, направленное на выявление способностей людей при выживании на природе. Это двухдневное мероприятия проводимое на территории лыжной базы. Каждый день будет происходить оценка навыков и умений участников соревнований (разведение костра, разбивка палаток, вязка узлов, проверка на знание наименований туристических снаряжений и др.).	Приобщение участников фестиваля к ЗОЖ; Развитие соответствующих навыков и умений; Новый опыт; Отдых на природе.



5	Август 2018	День рождения спортивной базы. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встреча выпускников</li> <li>• Культурно-досуговое мероприятие</li> <li>• «Вечерний костёр»</li> </ul>	Подведение итогов деятельности «Метеорита» за прошедший год Привлечение новых посетителей.
6	5.09.18-25.09.18	Школа туриста. Формирование отрядов с целью получения ими базовых туристических навыков и знаний. Занятия будут вечерними с 17.30-18.30 2 раза в неделю. Таким образом, их могут посещать и взрослые (в дальнейшем график может быть изменен на более подходящий для работающих клиентов)	Получение базовых туристических навыков и знаний; Отдых на природе; Новый опыт.
7	Декабрь 2018-март 2019	Открытие лыжного сезона	Пропаганда здорового образа жизни; Приобщение населения к зимним видам спорта; Привлечение населения к регулярным занятиям спортом.
8		Всероссийский лыжный праздник «Лыжня России».	
9		20 открытый зональный праздник в честь ветерана лыжного спорта В.Ф. Кузнецовой.	
10		Краевой лыжный марафон «Камская долина».	
11		Финал кубка Пермского края по зимнему триатлону,	
12		Новогодняя гонка	
13		Рождественская гонка	
14		Ветеранский забег	
15		«Гонка звезд»	
16		Заккрытие лыжного сезона	

Так же «Метеорит» принимает на себя роль организатора туристических слётов, лыжных гонок, туристических лагерей и походов по заявке как юридических, так и частных лиц. База проводит учебные семинары, методические объединения, конференции.

По собственной инициативе СТБ организует субботники и трудовые десанты (по благоустройству территории лыжной базы, по расчистке лыжни и т. п).

Не редко «Метеорит» проводит и дни здоровья для различных организаций и школ, а также учебно-тренировочные сборы для лучших лыжников.

Выводы: Успешная реализация данного проекта откроет новые дороги для «Метеорита». Население Оханского района будет вовлечено в политику здорового образа жизни, при успешном решении поставленной цели, «Метеорит» станет спортивно-досуговым центром Оханского района.

#### Список литературы

1. СТБ «Метеорит». [Электронный ресурс]. – URL: <https://vk.com/meteorit.okhansk>
2. ФЗ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 02.12.2007 №329-ФЗ.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ТУРИЗМА

Канюкова Е.С., студентка 2 курса,  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация:** В данной статье мы обратим внимание на разные аспекты развития международного туризма, а также рассмотрим перспективы дальнейшего данной сферы.*

***Ключевые слова:** Туризм, деятельность в сфере туризма, ВВП.*

**Актуальность темы.** Если мы будем рассматривать современный туризм, а в частности рассмотрим международный, то мы заметим, что у многих людей есть повышенный интерес к данной услуге, это обусловлена тем, что повышается уровень жизни в странах, которые являются наиболее благоприятными для того, чтобы организовать какие-либо туристические программы. Стоит заметить то, что в туристических странах – туризм является самым главным экономическим сектором. Мы можем наблюдать тенденцию к возрастанию влияния его на формирования ВВП. В 2016 году, согласно данным Всемирной туристской организации (UNWTO) данная индустрия заняла 9 % мирового валового продукта. Анализ исследований и публикаций последних лет.

На сегодняшний день знания человека являются главным фактором, который движет будущее вперед. Стоит отметить, что на рынке туристических услуг все чаще появляется такой потребитель, который в большей степени заинтересован познанием, а не материальными ценностями. Новому туристу присущи высокий уровень осведомленности и образования, культурная осведомленность, индивидуализм, требовательность к комфорту и качеству услуг, экологизация сознания, спонтанность в принятии решений, физическая и умственная активность на отдыхе. В соответствии с этим появляются новые виды туристского продукта; происходит индивидуализация туристского продукта; осуществляется переход от рынка «производителя» к рынку «потребителя», который диктует свои условия и требования. На сегодняшний день основными направлениями влияния на развитие туристических услуг являются геополитические, экономические, демографические, научно-технические, экологические, социально-культурные, организационные и по эффекту воздействия: стимулирующие и сдерживающие факторы. Специфику условий, в которых формируется туристическое предложение, определяют, с одной стороны, глобализационные тенденции и обострение конкуренции, а с другой — трансформация туристического спроса. На сегодняшний день туризм является одной из важнейших, а в некоторых случаях основной статьей дохода

Что мы понимаем под международным туризмом? Каждый поймет по-разному, но это путешествие людей за пределы своего региона. Множество российских туристов круглый год посещают международные туристические регионы. Если смотреть процентное соотношение то, мы увидим, что россияне стараются улететь отдыхать за границу, то есть за пределы России, это обусловлены низким качеством обслуживания, также завышенными ценами на туристические путевки в России. Современная обстановка в мире очень сказывается на туризме, так как например, Египет закрыт для русских туристов от этого возникает сложная геополитическая ситуация из-за военных конфликтов. По прогнозам Всемирной Торговой Организации, к 2020 году Европа будет удерживать доминирующие позиции на рынке туризма, несмотря на то, что некоторые показатели могут быть существенно ослаблены. Азиатско- Тихоокеанский регион переместится на второе место, а США войдет в тройку лидеров и замкнет тройку мировых лидеров туристического рынка. Но, всегда на лидирующих позициях была Европа, но если судить по прогнозам специалистов, то сейчас снижается данная тенденция посещать страны Европы, данная проблема обусловлена тем, что Греция и Италия уже не могут предложить нужный продукт своим туристам, Португалия и Испания являются дорогими странами, что является

отталкивающим фактором, также «дорогими» странами являются Англия, Швеция, Норвегия. В условиях глобализации через характер воздействия на страны международного туризма определяются его функции (экономическая, социально-культурная, оздоровительно-спортивная, образовательно-профессиональная, экстремальных видов туризма) как системы путешествий, осуществляемых на базе межгосударственных договоров, с учетом действующих международных норм и местных обычаев. В международном туризме имеется огромное количество плюсов, он является источником поступления иностранной валюты, создания новых мест в сфере туризма. С каждым годом мы можем заметить, что все больше появляются людей, который хотят путешествовать, это все обусловлено тем, что рекламные агентство очень хорошо выполняют свои функции, рекламируют разные туристические курорты. Также стороной не обошел и технический прогресс, то есть в частности интернет, является глобальной сетью, в которой возможно, увидеть любую страну, что привлекает людей в реальности посетить ее, возрастает возможность общения между разными странами, народами, что позволяет людям понимать лучше друг друга, идет взаимное обогащение.

### **Список литературы**

1. Александрова А. Ю. Международный туризм /. — 1-е изд. — Москва: Аспект Пресс, 2002. — 470с.
2. Барометр международного туризма ЮНВТО [Электронный ресурс] /. — Электрон. Журн. — Режим доступа: [http://www.rmat.ru/wyswyg/file/news/2014-2015/24082015\\_unwto.pdf](http://www.rmat.ru/wyswyg/file/news/2014-2015/24082015_unwto.pdf) .
3. Большаник П. В. География туризма: учебное пособие /. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. -304 с.

## О ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К СДАЧЕ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ковалева О. С., ст. преподаватель,  
Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

**Аннотация.** В статье дана сравнительная характеристика результатов студентов высшего учебного заведения в лыжных гонках и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по лыжной подготовке. Обосновывается целесообразность тестирования студентов-лыжников по многоборью ГТО.

**Ключевые слова:** студенты, физкультурно-спортивный комплекс ГТО, тестирование, тесты по выбору, лыжные гонки.

Актуальность. Внедряемый проект Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), разработанный в соответствии с поручением Правительства РФ предъявляет требования к физической подготовленности студентов вузов России [4, 5].

Студенты – это часть населения страны, для которой сдача норм и получение значка приобретает особенное значение. При поступлении в вуз обладателям значка дается преимущество в баллах, а также все больше работодателей заинтересованы в здоровых, активных молодых специалистах, стремящихся самоутвердиться. Соответственно возникает вопрос, насколько студенческая молодежь готова к выполнению установленных нормативов.

К настоящему времени имеется значительное число публикаций посвященных мониторингу подготовленности различных слоев населения по многоборью ГТО, но в них не содержится сведений о результатах тестирования по лыжной подготовке [1, 2, 3, 6].

Лыжные гонки – единственный норматив ГТО, который возможно сдавать, а также готовиться к нему только в зимнее время года. Этот норматив присутствует во всех возрастных ступенях комплекса, но вместе с тем, не является обязательным.

Лыжные гонки отнесены к тестам по выбору. Для юношей данное испытание – бег на лыжах на 5 км, для девушек – на 3 км. Норматив золотого значка у юношей соответствует разрядной норме Единой Всероссийской спортивной квалификации 1 юношескому разряду в лыжных гонках. Нормативы ГТО по лыжным гонкам молодых людей 18 – 24 года представлены в таблице 1.

Таблица 1

Нормативы испытаний ВФСК ГТО (VI ступень)

Испытания (тесты)	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия
<b>Мужчины</b>			
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	22.00	25.30	27.00
<b>Женщины</b>			
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18.10	19.40	21.00

На кафедре «Физическое воспитание и спорт» Омского государственного технического университета (ОмГТУ) реализуется спортивно ориентированный подход в обучении студентов. Студенту предлагаются виды физкультурно-спортивной деятельности согласно его интересам, способностям, физической подготовленности и уровню здоровья.

Физическое воспитание со студентами осуществляется в учебных группах по видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, гимнастическая аэробика, атлетическая гимнастика, самбо, общая физическая подготовка.

ОмГТУ обладает достаточно хорошей материально-технической базой (инвентарь, лыжные трассы, зал ОФП) для проведения занятий по лыжной подготовке, в результате которой студенты овладевают навыками и умениями передвижения на лыжах. Поэтому можно предположить, что они способны выполнить нормы и требования по ГТО в данном виде испытаний.

Цель исследования – определить уровень готовности студентов технического вуза к сдаче норматива ГТО в беге на лыжах.

Для достижения поставленной цели провели анализ результатов, показанных студентами-лыжниками в контрольных и зачетных соревнованиях.

Результаты исследования. Нами использованы результаты юношей на дистанции 5 км и девушек на дистанции 3 км. Всего для анализа были взяты результаты 81 студента, из которых 60 юношей и 21 девушка.

Анализ полученных результатов показал, что среди юношей 46 человек справились с испытанием на золотой знак отличия, преодолев дистанцию 5 км быстрее 22.00 минут, 4 человека выполнили норматив на серебряный знак отличия и 10 человек не выполнили норматив. Среди девушек 12 человек выполнили норматив на золотой знак, 3 человека – на бронзовый знак отличия и 6 человек не справились с нормативами в беге на лыжах.

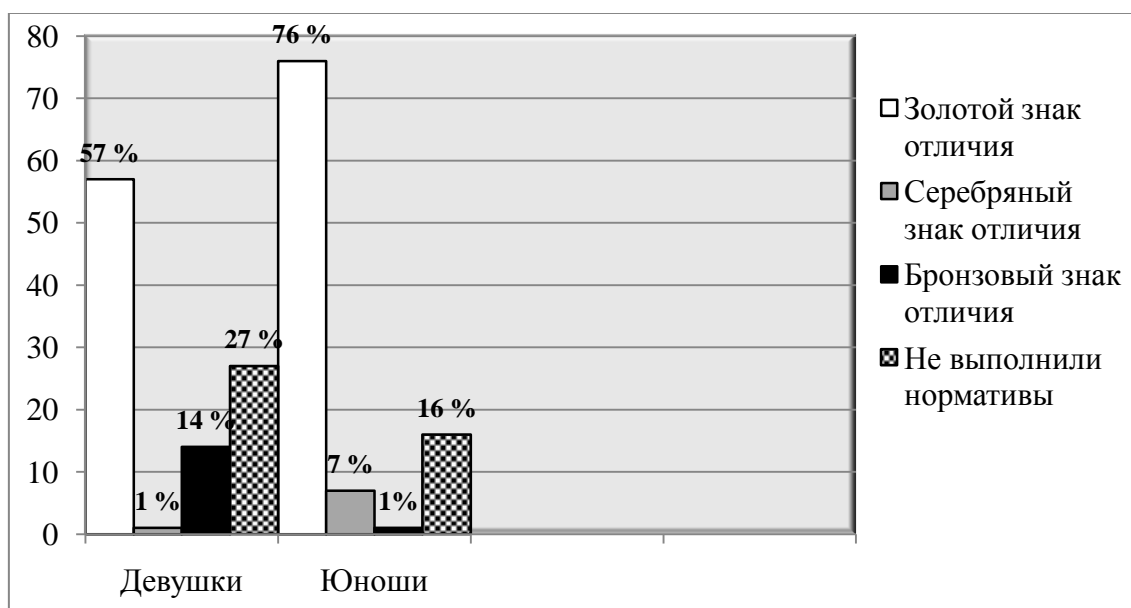


Рис. 1. Результаты тестирования студентов по комплексу ГТО в лыжной подготовке

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о готовности студентов, занимающихся лыжной подготовкой в рамках учебного процесса, к выполнению норм и требований комплекса ГТО. Норматив в беге на лыжах на 5 км 76 % юношей выполнили на золотой знак, 7 % выполнили на серебряный знак, 1% выполнили на бронзовый знак отличия и 16 % не справились с нормативом.

В беге на 3 км 57 % девушек выполнили норматив на золотой знак, 1% выполнили на серебряный знак, 14 % – на бронзовый знак и 27 % девушек не справились с нормативом.

Обобщая полученные данные, считаем востребованным проводить тестирование студентов в лыжных гонках в рамках испытаний многоборья ГТО. По нашему мнению, это приведет к увеличению числа обладателей знаков отличия ВФСК ГТО.

### Список литературы

1. Ковалева, О. С. Характеристика готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] / О. С. Ковалева, Е. В. Мудриевская, С. В. Осипов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 70-72.
2. Лапаева, А. С. Мониторинг готовности младших школьников к сдаче нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / А. С. Лапаева // Международный исследовательский журнал. Педагогические науки. – 2017. – № 5 (59). – С. 35-37. URL: <https://research-journal.org/pedagogy/monitoring-gotovnosti-mladshix-shkolnikov-k-sdache-normativov-vserossijskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone/> (Дата обращения: 07.04.2018).
3. Мудриевская, Е. В. Анализ результатов тестирования студентов высшего учебного заведения по комплексу ГТО [Текст] / Е. В. Мудриевская, О. С. Ковалева, С. В. Осипов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 148-151.
4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>
5. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf>
6. Синявский, Н. И. Мониторинг физической подготовленности населения 35-39 лет в выполнении требований VII ступени комплекса ГТО [Текст] / Н. И. Синявский [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 223-226.

## О ПЕРСПЕКТИВАХ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кольшикина В.А., студентка 4 курса,  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье раскрывается современное состояние нормативно-правового обеспечения спортивного права, обозначены актуальные проблемы. В результате анализа правового положения спортивного права в современной Российской Федерации автором предложены перспективы развития нормативно-правового регулирования физической культуры и спорта.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, спортивное право, нормативно-правовое регулирование.*

В современном мире спорт оказывает влияние на все остальные сферы жизни общества. Популяризация спорта высоких достижений, профессионального спорта, актуализация необходимости ЗОЖ и соответственно любительского спорта и физической культуры, возрождение системы ГТО в современной Российской Федерации приводит к возникновению необходимости нормативно-правового регулирования ряда вопросов, сфер, институтов и соответственно пристального внимания государственных органов.

Сфера спортивного правового регулирования на современном этапе перерождается в самостоятельную отрасль права. Спортивное право – это новое веяние юридической науки. Несмотря на то, что многие исследователи говорят о фактическом выделении спортивного права, до сих пор нет единого определения самого понятия. Спортивное право можно рассматривать в нескольких аспектах:

- 1) как отрасль права;
- 2) как комплексная отрасль законодательства [3];
- 3) как область научного знания, исследующая закономерности функционирования спортивных правоотношений;
- 4) как учебная дисциплина.

Оживленные споры идут по поводу двух первых позиций. Первая группа юристов, ученых, общественных деятелей считают, что спортивное право является комплексной отраслью, поскольку спортивные отношения регулируются нормами нескольких отраслей права (гражданское, трудовое, административное и проч.) [2]. Среди видных деятелей можно назвать С.В. Алексеева, В.А. Витушенко, Д.И. Рогачев и проч.

Другие же, в частности Н.А. Овчинникова, напротив, считают спортивное право правовым институтом, с чем, на наш взгляд, трудно согласиться, поскольку оно само содержит отдельные самостоятельные институты.

Кроме того, особым показателем отрасли является ее самостоятельный предмет и метод, в частности, для спортивного права в качестве предмета выступают общественные отношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта.

Спортивное право находится на начальном уровне развития. Основным актом, регулирующим вопросы спорта, является федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1]. Существует ряд актов, затрагивающих отдельные вопросы в сфере спорта, однако они не решают всех возникающих проблем в Спортивном праве. К наиболее распространенным проблемам следует отнести: во-первых, отсутствие качественной, квалифицированной охраны и защиты государством прав спортсменов; во-вторых, регулирование трудовых, финансовых, гражданских правоотношений; в-третьих, особенности определения правового статуса субъектов физической культуры и спорта.

Учитывая изложенное ранее, актуальна идея создания единого кодифицированного акта федерального уровня – Кодекса физической культуры и спорта Российской Федерации,

поскольку большинство вопросов регулируется подзаконными актами. Прежде всего, перед разработкой Кодекса необходимо провести теоретический анализ спортивных правоотношений, поскольку существуют разногласия самом определении спортивного права и ряда иных спортивных терминов.

Нормативное обособление базовых понятий и категорий спортивных правоотношений позволит создать единое правовое поле в сфере физической культуры и спорта, сформировать единообразное правопонимания, поскольку:

- 1) завершит становление и оформление спортивного права как отрасли;
- 2) обозначит в единообразном ключе понятия, используемые в сфере физической культуры и спорта;
- 3) закрепит правовые статусы различных категорий спортсменов, тренеров, спортивных организаций, и прочих субъектов, обозначив их права и обязанности, особенности правового статуса и работы с ним;
- 4) определит сферу государственного регулирования и стимулирования физической культуры и спорта;
- 5) создаст благоприятные условия для привлечения инвесторов и спонсоров данной сферы деятельности в современном российском государстве.

Спортивное право приобретает все большую актуальность как во всем мире, так и в России. Отсутствие детально проработанной теории служит причиной низкой (некачественной) эффективности практического применения. Нормативно-правовая база, регулирования физической культуры и спорта только начинает свое развитие, поэтому для ее стабильного и эффективного функционирования необходимо уже на данных этапах детально подготовить «фундамент» современного спортивного законодательства.

#### **Список литературы**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) // Российская газета. № 276. 08.12.2007
2. Алексеев С.В. Спортивное право России / С.В. Алексеев: учеб. / под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. 3-е изд., перераб. и доп. М. : ЮНИТА-ДАНА, Закон и право, 2012. - 1055 с.
3. Сердюков А.В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства: автореферат дис. ...канд.юрид.наук. – М., 2010. – 53 с.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДРОБНОГО ДЫХАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ АЧЕРИ-БИАТЛОНИСТА

Корнеева М.А., магистрант,  
Московская государственная академия физической культуры, г.п.Малаховка, Россия

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, касающиеся дробного дыхания при подготовке в ачери-биатлоне путем повышения функциональных возможностей спортсмена за счет дыхательной системы организма занимающихся процессе вдоха-выдоха в движении, после прохождения дистанционного круга перед огневым рубежом.*

***Ключевые слова:** ачери-биатлон, лыжная гонка, стрельба, рубеж, мишени, лыжероллеры, кросс, дыхание, лактат, частота сердечных сокращений.*

Актуальность. Ачери-биатлон - это циклический вид спорта, сочетающий, кросс или бег на лыжероллерах со стрельбой из лука по подающим мишеням [3].

Важнейшей задачей тренера является высокий результат его спортсменов на соревнованиях, который может быть улучшен за счет повышения количества попаданий на огневой рубеже и быстрому прохождению дистанции на лыжах, на лыжероллерах или кроссом [6].

Целью работы являлось повышение результатов стрельбы и функциональных возможностей организма через интенсивные тренировки с полным восстановлением после них.

Результаты и их обсуждение.

К перспективным методикам, способным оказать активное воздействие на формирование морфофункциональных систем организма относится гипоксическая тренировка, доказавшая свою эффективность в тренировочном процессе.

В связи с поиском резерва для улучшения восстановления после физической нагрузки, полученной на тренировке, и улучшения результатов стрельбы на огневом рубеже за счет насыщения функциональных систем кислородом, предлагалось для достижения высоких спортивно-технических результатов использовать управление дыханием в движении, которое позволяло спортсменам значительно увеличить свою работоспособность [4,9,11]. Следует отметить, что большая физическая нагрузка предъявляет особые требования к развитию физических качеств не только в подготовке ачери-биатлониста, но и в биатлоне, если можно сказать, родственном виде спорта, развитие которого произошло раньше [1,2,3].

Важные вопросы, касающиеся соотношения средств, видов подготовки, модельных характеристик, структуры построения тренировочного процесса, подходов во время соревнований к огневому рубежу во многом схожи как в биатлоне, так и в ачери биатлоне [5,6,7]. В специальных стрелковых тренировках для выработки навыка прицеливания использовался компьютерный стрелковый тренажер «Скэтт» [10].

Также следует отметить и о важности учета психического склада занимающихся в обоих видах спорта [8].

Особенностью данного метода повышения функциональных возможностей спортсмена заключалось в использовании определенного режима работы дыхательной системы, изменяющего естественный вдох-выдох на систему контролируемого (дробного) дыхания в движении, после прохождения дистанционного круга перед огневым рубежом, и в статике, как эффективного средства восстановления после нагрузки.

Для определения эффективности использования методики дробного дыхания в тренировочных занятиях были сформированы две группы спортсменов ачери-биатлонистов возраста 15-16 лет, на базе одной из спортивных школ Московской области, в количестве 8 человек (по 4 человека в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группе). Эксперимент проходил в 2017 году в течении месяца в подготовительном периоде годичного цикла тренировок в 2 этапа: на первом этапе выяснялось эффективность применения дробного

дыхания в статике, а на втором этапе – в динамике, в течении 3х комплексных тренировок (бег со стрельбой на огневых рубежах ).

На первом этапе эксперимента были проведены 6 тренировок со снятием показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) и лактата (через 10 минут после нагрузки) и одинаковой физической нагрузкой у двух групп.

На 1 и 2 тренировках экспериментальная и контрольная группа ничем не отличались, а на 3, 4, 5 и 6 тренировках экспериментальная группа сразу после тренировки в течение 5 минут применяла дробное дыхание в статике (в сидящем положении), по принципу 4 энергичных коротких вдоха носом и сразу же резкий энергичный одноразовый выдох.

Лактат до начала тренировки брался прибором ACCUTRENDPlus, и не превышал  $1,5 \pm 0,32$  ммоль/л. Пульс измерялся часами с датчиком ЧСС фирмы Polar, который был на тренировке у каждого спортсмена-участника эксперимента.

С целью получения взаимосвязи между величинами был проведен корреляционный анализ полученных данных. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционный анализ результатов исследования

№	1		2		3		4		5		6	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
ЧСС (уд./мин)	82±2.98	83±1.79	82±0.86	76±1.51	84±1.59	74±1.28	84±1.518	77±1.70	84±0.86	75±2.42	85±0.98	75±2.76
Лактат (ммоль/л)	7.70±0.44	7.725±.50	7.60±0.29	7.52±0.36	7.62±0.35	6.75±0.31	7.75±0.36	6.775±0.35	7.62±0.30	6.750±0.29	7.55±0.35	6.45±0.31

Занятия в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах в процессе исследования проводились в соответствии с программой ДЮСШ.

После завершения первых двух тренировок заметных отличий в показателях между ЭГ и КГ не наблюдалось, на 2, 4, 5 и 6 тренировке установлено достоверное улучшение всех показателей у ЭГ- снижение ЧСС в среднем на 12 % и показателей лактата в среднем на 14 % ( $p > 0,05$ ).

На втором этапе эксперимента снимались показатели с части трех комплексных тренировок (бег со стрельбой по мишеням) в виде ачери-кросса (спринт, 3 км – 2 огневых рубежа) в среднем, тренировочном темпе. На первой тренировке различий между КГ и ЭГ не было, а на 2 и 3 – ЭГ было предложено при подходе к огневому рубежу в течение 30 секунд, не прекращая движение к рубежу, использовать дробное дыхание 3-4 энергичных коротких вдоха носом и сразу же резкий энергичный выдох.

Частота сердечных сокращений бралась тренером с датчика ЧСС на спортсмене во время заряжения первой стрелы в лук на коврике.

Результаты эксперимента представлены в таблице № 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов исследования (использовалось дробное дыхание)

	1 тренировка		2 тренировка		3 тренировка	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
ЧСС перед стрельбой	164.2±0.9	164.5±0.3	164.250±0.9	155.7±0.9	163.5±0.7	154.5±1
Результаты стрельбы с 2х рубежей с, к, (промахи) – сумма.	7	8	8	6	7	4
Среднее время прохождения дистанции группой (мин/сек.)	17.02	17.04	16.55	16.54	16.51	16.48

По результатам, представленным в таблице 2, видно, что у ЭГ на 2 и 3 тренировке сократился средний показатель ЧСС в среднем на 10 ударов в минуту, уменьшилось количество промахов по сравнению с КГ показатели стрельбы на огневых рубежах. А время

прохождения дистанции не уменьшилось, что говорит о том, что восстановление произошло только благодаря изменению системы обычного дыхания на контролируемое дробное дыхание.

Выводы.

1. Использование дробного дыхания является эффективным способом повышения функциональных возможностей организма, так как это помогает лучше снабжать организм кислородом перед огненным рубежом и после тренировок для восстановления.

2. Применение дробного дыхания на начальном этапе его применения требует специальных тренировок дыхания и использования его на различных скоростных режимах при передвижении по дистанции.

### Список литературы

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев // Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. - 35с.

2. Дунаев, К. С. Развитие силовой выносливости у биатлонистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. С. Дунаев. – Л., 1979. – 18 с.

3. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры. – СПб., 2008. – 428 с. : ил.

4. Дунаев, К. С. Бег на лыжах со стрельбой из лука (ски-ачери) / К. С. Дунаев // Современность как предмет исследования : материалы III республиканской с международным участием научной конференции / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2010. – С. 157-159.

5. Дунаев, К. С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. - № 11. – С. 28-31.

6. Дунаев, К. С. Структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. - № 4. – С. 22-26.

7. Дунаев, К.С. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне /К.С.Дунаев, Я.И.Савицкий//.- Теория и практика физической культуры.- М.: 1980 .- № 12.- С.53.

8. Левик, Г. Е. Влияние психического склада личности биатлонистов на успешность его соревновательной деятельности / Г. Е. Левик, В. П. Докучаев, К. С. Дунаев // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – Вып. 1. – С. 41-48.

9. Пяткина М.А. Применение дробного дыхания А.А. Стрельцова в подготовке и соревновательной деятельности биатлонистов/М.А. Пяткина//РГУФК.- 2015.

10. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием стрелкового компьютерного тренажера «Скэтт» и контроль за ней. /К.С.Дунаев, Д.Я.Алексахин, Я.И.Савицкий, Н.С.Загурский// Теория и практика физической культуры.- 2007.- №9.- С.49-52.

11. Фарбей, Вад.В. Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне/ Вад.В.Фарбей, К.С.Дунаев// Монография.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2014.-184 с.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ

Косолапова Д.Д., преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается формирование индивидуального стиля двигательной активности учащихся в период ранней юности. Успех в любой деятельности человека, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процессов обучения, воспитания, тренировки. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных, психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности, приспособленных к индивидуальным свойствам нервной системы и темперамента обучающихся.*

***Ключевые слова:** индивидуальный стиль, стиль двигательной активности, темперамент, типологические свойства нервной системы.*

**Актуальность** данной темы обусловлена тем, что учебная деятельность протекает, как правило, в достаточно трудных условиях, поэтому знание приемов и способов правильного подбора упражнений, подхода к различным категориям учащихся с целью создания оптимальных условий обучения является основополагающим на этапе подготовки к проведению занятий. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности учащегося от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента. Продиагностировать и распознать тип темперамента, особенности свойств нервной системы и направленность личности ученика – задача преподавателя. П.П.Блонский считал, что хороший учитель отличается от плохого тем, что умеет видеть индивидуальные особенности детей; для хорошего учителя все ученики разные, а для плохого – одинаковые. Его мысль продолжил Ш.А.Амонашвили, который считал, что обучение в первую очередь должно быть «вариативным к индивидуальным особенностям» школьников, обучение должно признавать эти особенности и «защищать».

Б.А.Вяткин, работающий в области психофизиологии и спортивной психологии, считает, что активность может быть моторной, сенсорной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и социальной. Именно стили моторной, волевой и эмоциональной активности, будут опосредовать взаимосвязи между различными подсистемами индивидуальных свойств человека: нервной системой и темпераментом, нервной системой и личностью, темпераментом и личностью, т.е. между главенствующими уровнями индивидуальных свойств человека [1].

В.С.Мерлин считал, что стиль моторной активности, определяет характер взаимосвязей нервной системы и темперамента и должен состоять из компонентов различных уровней: от телосложения и физического развития до эмоциональной привлекательности различных движений и удовлетворения от их выполнения. Данное предположение было подтверждено И.Е. Праведниковой которая проводила исследование, с целью изучения индивидуальных проявлений различных стилей моторной активности и выявления их роли в развитии индивидуальности человека.

В нашем исследовании мы попытались выявить формирование индивидуального стиля двигательной активности у учащихся в период ранней юности.

**Цель данной работы** – эмпирически выявить стилевые особенности двигательной активности учащихся в период ранней юности.

**Результаты и их обсуждение.** В качестве базы исследования, были выбраны учащиеся – юноши МАОУ СОШ№102. В исследовании приняли участие 37 человек, 23 человека – ученики 9х классов и 14 человек – ученики 11х классов. Возраст испытуемых 15-18 лет.

Тестирование проводилось с помощью анкетирования с 20 ноября 2016 г. до 1 апреля 2017 г. Стиль двигательной активности рассматривается, как системное образование – многоуровневое и многокомпонентное, обусловленное системой индивидуальных свойств, направленное на достижение высокого результата в данной деятельности. Стиль двигательной активности, является ведущим для определенного периода возрастного развития.

На основе применения комплекса методов Г.А.Айзенка (диагностика особенностей нервной системы), Щебетенко А.И (диагностика нейродинамических свойств), Дж. Роттера (диагностика выявления уровня субъективного контроля), В.И. Тропникова (методика изучения мотивов занятий спортом и ФК) нами были получены следующие результаты.

Результаты корреляционного анализа доказали взаимосвязь между показателями двигательных качеств и индивидуальных свойств, наиболее значимые взаимосвязи между:

- **силой процесса торможения нервной системы и прыжка в длину с места** ( $t=0,34$ ,  $p<0,05$ ). Взаимосвязь обусловлена коротким латентным периодом двигательной реакции, у многих затрудняется выработка дифференцированного торможения на отрицательные раздражители, что свидетельствует о преобладании процессов возбуждения во время прыжка.

- **стабильностью нервных процессов и отжиманиями** ( $t=0,36$ ,  $p<0,05$ ). Данную взаимосвязь можно объяснить тем, что силовые способности основываются на высокой концентрации внимания и психических качествах, связанных с высокой стабильностью нервных процессов, что обеспечивает взрывную работу нервно – мышечного аппарата.

- **процессом торможения нервной системы и отжиманиями** ( $t=0,37$ ,  $p<0,05$ );

- бег 60м и 200м ( $t=0,57$ ,  $p<0,01$ ); бег 60м и 1км ( $t=0,52$ ,  $p<0,01$ ); 200м и 1км ( $t=0,52$ ,  $p<0,01$ ). Взаимосвязь между показателями в беге на 60 и 200м, обусловлена спецификой подготовки. В беге на 200м немалое значение имеет специальная выносливость (т.е. умение бежать свободно), поэтому данный показатель взаимосвязан с результатом на дистанции 1км. При подготовке к бегу на 1 км, часто используют беговые работы по 200м.

Факторный анализ структуры стилей двигательной активности позволил нам выделить два значимых фактора, с помощью которых были определены новые стили двигательной активности.

В первый фактор со значимыми весами вошли следующие показатели: Рост (0,612), вес (0,735), результат в беге на 60м (0,330), 200м (0,406), 1 км (0,389), интроверсия (0,471), нейротизм (0,146), стабильность (0,653), процессы торможения (0,087), преобладание 2-ой сигнальной системы (0,053), интернальность в области неудач (0,263), интернальность в области производственных отношений (0,554), мотивация к познанию нового (-0,785), мотив в получении эстетического удовольствия (-0,095), мотив в получении новых умений (-0,741), мотив быть в коллективе (-0,732).

Первый стиль можно обозначить как скоростной, он включает в себя показатели телесной конституции, высокую результативность в беге на 60, 200м и 1 км, т.е развитые скоростно-силовые качества. Показатель интроверсии говорит о более высоком уровне возбуждения коры головного мозга и, следовательно, более низком сенсорном пороге, тем самым юноши входящие в данный стиль, избегают ситуаций вызывающих слишком сильное возбуждение. Интроверты необщительны, скрытны, задумчивы и хорошо контролирующее свое поведение. Показатель нейротизма говорит о склонности слишком эмоционально реагировать на возбуждение, показатель стабильности – наоборот. Так же, в данный стиль вошли такие нейродинамические свойства как: сила процесса торможения и преобладание 2-ой сигнальной системы. Данные показатели говорят о преобладании мыслительного типа над художественным и ослаблении процесса возбуждения. Юноши, культивирующие данный стиль двигательной активности, склоны считать виноватым самого себя в происходящих неудачах, а также считают свои действия важным фактором организации собственной деятельности, в своем продвижении и т.д. Мотивами к занятию спортом и физической культурой служат: познание нового, получение эстетического удовольствия от занятия, получение новых умений и желание быть в коллективе.

Второй фактор включил в себя такие показатели как: прыжок в длину с места (0,560), отжимание (0,505), подтягивание (0,561), гибкость (0,381), экстроверсия (0,154), процессы возбуждения (0,121), подвижность нервных процессов (0,383), чувствительность нервных процессов (-0,482), общая интернальность (0,467), интернальность в области достижений (0,270), интернальность в области семейных и межличностных отношений (-0,081 и 0,181), интернальность в отношении здоровья и болезни (0,093), мотив к общению (-0,254), материальное благополучие (-0,083), характер (-0,473), физическое совершенствование (-0,180), укрепление здоровья (-0,109), одобрение окружающих (-0,112), слава (-0,391).

Второй стиль можно обозначить как скоростно-силовой, он характеризуется высокими показателями таких качеств как: сила, гибкость, прыгучесть. Юноши, культивирующие данный стиль более общительны и импульсивны, способны длительно выдерживать воздействия стимулов большей интенсивности и меньшей продолжительности либо меньшей интенсивности и монотонности, и при этом не снижать уровня работоспособности. Подвижность нервных процессов говорит о способности быстро или медленно реагировать на изменения в окружающей среде, характеризует скоростные процессы. Это тип юношей, обладающих высоким уровнем субъективного контроля над любыми значимыми событиями, они считают, что сами добиваются всего, что было и есть в их жизни. В области семейных и межличностных отношений так же считают ответственными, за происходящее, самих себя. Способны контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми. Мотивами к занятиям физической культурой и спортом являются: стремление к общению, материальное благополучие, развитие характера и психических качеств, физическое совершенствование, укрепление здоровья, одобрение окружающих и слава.

Таким образом, факторный анализ результатов исследования позволяет говорить о существовании двух стилей двигательной активности учащихся в период ранней юности.

**Выводы.** Полученные в исследовании эмпирические данные позволяют сформулировать следующие выводы:

1. На двигательную активность учащихся влияют многие факторы, но основными являются индивидуальные особенности.

2. Результаты корреляционного анализа доказывают взаимосвязь между показателями двигательных качеств и индивидуальных свойств, таких как темперамент, особенности нервной системы.

3. Факторный анализ проблемы индивидуального стиля двигательной деятельности позволил нам выделить два новых фактора (стиля), таких как скоростной и скоростно-силовой.

Общий вывод, который можно сделать, выделение и учет комплекса условий, определяющих формирование стилей двигательной активности, имеет важное значение, для повышения эффективности учебной и спортивной деятельности, более яркого проявления индивидуальности и гармонического развития учащихся. При обучении физическим упражнениям ведущую роль должен иметь дифференцированный подход к учащимся с различными индивидуальными особенностями.

### **Список литературы**

1. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. – Пермь: Книжный мир, 2005. – 392 с.

2. Деркач А.А., Маркелов В.В., Подлипняк Ю.Ф. Психолого – педагогические основы тренерского мастерства. - М.: Регенс, 2013. – 540 с.

3. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. – 256 с.

4. Праведникова И.Е. Индивидуальный стиль моторной активности как фактор, опосредующий взаимосвязи свойств нервной системы и темперамента// V Мерлинские чтения. – Пермь: ПГПУ, 1990. С. 45-48.

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА ЮГРЫ СУРГУТ

Кузнецов В.М., магистрант

Сургутский государственный университет, г.Сургут, Россия

***Аннотация.** В данной статье было рассмотрено влияние психического состояния спортсменов баскетболистов на результат их соревновательной деятельности. Для этого были применены методики, позволяющие оценить уровень психического состояния спортсменов непосредственно перед соревнованиями. Полученные результаты были сопоставлены с результатами, которые спортсмены показали на соревнованиях. В итоге у большинства тестируемых спортсменов был выявлен низкий уровень психического состояния в следствии чего результат, показанный ими на соревнованиях, тоже был низким.*

***Ключевые слова:** психологическое состояние, баскетболисты, готовность к соревнованиям.*

Актуальность. Человеку присуще волноваться за свои действия, за правильность принятых им решений в той или иной ситуации, за готовность выполнить необходимые от него действия в нужный момент времени. Все эти переживания сказываются на психологическом состоянии человека. Теперь же рассмотрим спортсменов. Процесс тренировочной и соревновательной деятельности характеризуется большим количеством ситуаций, влияющих на психологическое состояние спортсмена. Не случайно спортивная деятельность рассматривается рядом специалистов как модель деятельности по постоянному преодолению критических ситуаций (Б.А.Вяткин, В.П.Марищук и др.) [1, 3]. Мы считаем, что психологическое состояние спортсменов необходимо контролировать и предоставлять им необходимую помощь и обучить их поддерживать и управлять своим психологическим состоянием в процессе спортивной подготовки.

Цель исследования - экспериментально исследовать уровень психологического состояния квалифицированных спортсменов баскетболистов и его влияние на соревновательный результат.

Методика и организация исследования. Объектом исследования являются спортсменки-баскетболистки СурГУ. Основной контингент спортсменок имеет 1 и 2 взрослые разряды. Средний возраст обследованных составляет 18-19 лет (с 2000 по 1999 года рождения) в исследовании приняли участие 14 баскетболисток. В эксперименте использовались методики Т.Элерса “диагностика личности на мотивацию к успеху”, А.М.Шуберта “готовность к риску”, Н.Холла “эмоциональный интеллект”, Ю.Л.Ханина “шкала оценки реактивной и личностной тревожности”. Тестирование по выбранным методикам проводилось за день до начала соревнований для более лучшей оценки уровня психологического состояния спортсменов в момент наиболее высокого психологического напряжения. Для оценки влияния уровня психического состояния спортсменов на эффективность соревновательной деятельности были использованы протоколы с соревнований в которых подсчитывался коэффициент полезности игрока (далее КПИ) по методике предложенной российскими специалистами где  $KPI = (O + AB + 1,4 * ПХ + 1,2 * БШ + 1,2 * СЦ + 1,4 * ЧЦ + 0,5 * ФС - СБн - 1,5 * ДБн - 0,8 * ШБн - 1,4 * ПП - ПТ - Ф) / СВ$ .

Результаты исследования и их обсуждение. На основе полученных данных по методике “шкала самооценки Спилберга-Ханина” получаем, что у 9 спортсменок (64%) обнаружен низкий уровень тревожности при этом уровень личностной тревожности у большинства из них находится на среднем или высоком уровнях. Это говорит об отсутствии у них настроения на предстоящую игру что может сказаться на их результативность в этой игре.

У 5 спортсменов (36%) уровень ситуативной тревожности находится на среднем уровне, а уровень личностной находится у большинства на высокой отметке. Это говорит об их готовности к предстоящим соревнованиям.

Эти выводы были сделаны на основе трудов Брайента Дж. Кретти [2]. После анализа полученных результатов мы сопоставили их с данными протоколов с проведенных соревнований представленных в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициент полезности игроков в играх, проведенных с 2.02.2018г. по 4.02.2018г.

Имя Возраст, спортивный разряд	Кпи игрока 1 игра	Кпи игрока 2 игра	Кпи игрока 3 игра
Валерия 19 лет, 1 взрослый	5	5	7
Полина 18 лет, 1 взрослый	Капитан 14	-8	1
Ирина 18 лет, 1 взрослый	5	-2	1
Дарья 18 лет, 1 взрослый	22	22	10
Софья 16 лет, б/р	-	-5	-
Антонина 19 лет, 1 взрослый	-	3	-
Анастасия 16 лет, 2 взрослый	17	11	3
Полина 20 лет, б/р	-	3	-
Анастасия 18 лет, 1 взрослый	24	18	13
Дарья 17 лет, 2 взрослый	-	6	-1
Элина 18 лет, 1 взрослый	-----	-----	-----
Снежана 15 лет, 2 взрослый	-----	-----	-----
Кристина 21 год, 1 взрослый	12	20	10
Наталья 24 года, Мастер спорта	11	15	26

Из таблицы мы видим, что у 5 спортсменок (36%) наблюдается высокий КПИ во всех 3 играх. Это те же 5 спортсменов у которых наблюдается средний уровень тревожности непосредственно перед соревнованиями. У остальных 8 спортсменов КПИ находится либо на низком уровне, либо в отрицательном значении сопоставив эти данные с результатами методик мы наблюдаем что это те 8 спортсменов с низким или высоким уровнем тревожности.

**Выводы.** Следуя данным полученным в ходе нашего исследования, мы делаем выводы, что в зависимости от уровня личностной тревожности спортсменов перед соревнованиями меняется их уровень результативности игры.

### Список литературы

1. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревновании / Б.А. Вяткин.-Пермь.-1974,-85с.
2. КреттиБрайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. - М., «Физкультура и спорт», 1978. 224 с. с ил.
3. *Маришук В.Л., Блудов Ю.М.* Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.



## «ХОХЛОВКА» КАК ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ ТИП ТУРИЗМА

Кухтинская Б.В., студент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье определен архитектурно-этнографический музей «Хохловка» как историко-культурный вид туризма, предполагающий наличие культурных и этнопарков, фольклорных деревень и тематических парков разного формата. Рассмотрен механизм, выполнение которого будет свидетельствовать о повышении туристского маркетинга.*

***Ключевые слова:** «Хохловка», туризм, субъект Федерации, музей, развитие.*

Во многих субъектах Российской Федерации существуют уникальные культурные ресурсы, оформленные в разнообразные специальные комплексы, которые включаются в туристские технологии. Одним из таких ресурсов в Пермском крае можно считать архитектурно-этнографический музей «Хохловка». Такой тип туризма, как историко-культурный и этнокультурный туризм, является одним из самых перспективных рынков, по оценке Всемирной торговой организации. Экспертная оценка роста рынка составляет до 10-15%. [1]

История музея берет свое начало с 1969 года и развивается по сей день. Музей расположен на колоритном берегу реки Камы в 43 км от Перми, около села Хохловка (Пермский район). Это первый на Урале музей деревянного зодчества под открытым небом. Его состав включает в себя 23 уникальных памятника конца XVII — первой половины XX в. На территории площадью в 35 гектаров находятся различные деревянные здания и сооружения, привезённые сюда из различных мест Пермского края и представляющие собой безупречные образцы народной строительной и художественной культуры субъекта. Музей насчитывает более 12 проектов, более 7 коллекций и 30 выставок. Здесь ежегодно проводятся традиционные массовые мероприятия - праздники народного календаря «Проводы Масленицы», «Троицкие гуляния», «Яблочный Спас», фольклорные музыкальные праздники, фестиваль военной реконструкции "Большие манёвры на Хохловских холмах" и международный фестиваль "КАМWA". [2]

Музей «Хохловка» является одним из крупнейших центров притяжения туристов в Пермском крае. Летом не случайно оказавшись в «Хохловке», мы с подругами провели там целый день. В течении нескольких часов мы осмотрели все объекты, расположенные на территории музея. Особенно нас не оставило равнодушными наличие объектов на берегу Камы- свежий воздух, легкое дуновение ветра и завораживающие просторы и пейзажи Пермского края.

За последние годы в музее проведено укрепление берегов залива и благоустройство набережной, установлены мачты освещения. Для гостей музея открыта чайная. В это же время, в музее не появляются новые объекты, а многие уже существующие требуют серьёзной реставрации. Также недостаточно развита туристическая инфраструктура в зоне музея.

Средняя посещаемость музея зимой и весной минимальная, летом и осенью соответственно максимальная. По дням недели в будни – минимальная, ближе к выходным, начиная с четверга, - максимальная. Неравномерность посещаемости, как по сезонам, так и по дням недели связана с низкой транспортной доступностью музея, отсутствием механизмов использования и продвижения перспективных туристских направлений Пермского края, с образом Пермского края, который создается СМИ исключительно как промышленный, индустриальный регион, неблагоприятный для туризма. Также высокое количество объектов, расположенных под открытым небом и соответственно в зимнее время не находящихся в полной доступности, мешает полной и всесторонней экскурсии по ним. Большой процент от общего количества посетителей музеев составляют организованные

группы, преимущественно школьные, которые посещают музей в летние каникулы. Количество иностранных туристов больше в музеях, включенных в обзорные экскурсии по Пермскому краю, не в каждую из которых включается посещение «Хохловки».

Туризм является высокодоходной отраслью, в его сфере тесно переплетены интересы культуры и транспорта, безопасности и международных отношений, экологии и занятости населения, гостиничного бизнеса и санаторно-курортного комплекса. Эта отрасль имеет огромное значение для государства в целом, субъектов Федерации, муниципальных образований, а также отдельной личности.

В развитии туризма принимают участие различные группы населения, выступающие как производителями, так и потребителями туристских услуг. Туризм принимает участие в формировании валового внутреннего продукта, является продуктом результативности рыночных отношений и государственного бюджетирования, как социальной сферы, гарантированного повышения уровня жизни населения и сохранения качественного состояния жилой среды.

В последние годы в России стали уделять большое внимание развитию туризма. Перспективы развития туристского комплекса в субъектах РФ во многом зависят от усиления государственного регулирования туристской сферы на региональном и федеральном уровнях, которое должно сочетаться с современной стратегией продвижения турпродуктов субъекта.

Одной из главных задач, которые стоят перед отечественными предпринимателями, занимающимися туризмом, заключается в повышении массовости туризма и развитии интересных направлений внутри страны.

Специалисты в области развития туризма рекомендуют разделить процесс планирования работы на 10 этапов, которые должны быть предприняты местными учреждениями для разработки или расширения мероприятий по постоянному и успешному туристскому маркетингу. Каждый из этапов состоит из комплекса действий, необходимых для достижения поставленной цели.

#### 1. Определение продукта.

Должностные лица должны определить основные особенности и достопримечательности своего региона, которые вероятнее всего заинтересовали бы и привлекали туристов.

Продукт определен - архитектурно-этнографический музей «Хохловка».

#### 2. Инвентаризация ресурсов.

Должностные лица должны выяснить, какого рода размещение, питание, транспорт, развлечения, просвещение, информация и услуги будут представлены новым посетителям.

Музей расположен на берегу реки Камы в 43 км от Перми, около села Хохловка (Пермский район). Вопрос питания также предусмотрен. На территории музея есть кафе-столовая.

#### 3. Анализ рынка.

Должностные лица должны определить тип посетителя и рынки, которых скорее всего заинтересуют специфические особенности и достопримечательности, которые будут предлагаться, и должны оценить характер и масштабы конкуренции со стороны других субъектов Федерации за того же посетителя.

«Хохловка» - первый на Урале музей деревянного зодчества под открытым небом. Поэтому конкурентоспособность музея не является проблемой. Посещают «Хохловку» люди всех возрастов.

#### 4. Организация контактов.

Должностные лица должны выяснить каналы получения информации потенциальным туристом и стремиться лучшим образом предоставить соответствующую полезную информацию.

Вопрос стоит в просвещении и распространении информации о новых проектах, выставках и пополнении коллекции. Необходимо увеличить объем распространения

информации о предстоящих мероприятиях в музее, например, в СМИ (информационные интернет-платформы), увеличить количество промоутеров.

#### 5. Организация работы.

Субъект Федерации должен сформировать какой-либо тип жизнеспособного административного механизма для координирования своих прямых и косвенных усилий по привлечению и приему туристов.

#### 6. Совершенствование внутренних ресурсов.

Субъекту необходимы пути расширения элементов своей туристской инфраструктуры с тем, чтобы проявить гостеприимство и предоставить комфортные условия пребывания посетителям, прибывшим впервые, и увеличить возможности повторных визитов и привлечения знакомых этих посетителей.

#### 7. Совершенствование информационных источников.

Субъекту требуется некоторая база для определения воздействия своих маркетинговых мероприятий для того, чтобы будущие программы могли быть скорректированы относительно изменяющихся стереотипов путешествия, задач и условий рынка.

#### 8. Разработка рекламных материалов.

Субъекты и частные компании должны создать широкое разнообразие печатной литературы и материалов на электронных носителях, которые помогали бы специалистам, занимающимся планированием туристского отдыха, в их работе и могли бы привлечь путешественников.

#### 9. Привлечение специалистов.

Субъекты и частные компании должны установить связи с опытными фирмами, расположенными на территории субъекта, в которых маркетинговые мероприятия будут направлены на обеспечение того, чтобы действия по продвижению.

#### 10. Вхождение в рынок.

Субъекты должны выйти на целевые рынки такими способами, которые максимизировали бы финансовые ресурсы, привлеченные для мероприятий по продвижению. [3]

Туризм в современном мире — одна из наиболее массовых, приносящих доход и интенсивно развивающихся отраслей мирового хозяйства, требующая ежегодного развития и совершенствования. Отсюда главной проблемой отдельных субъектов остается сохранение уникальности, являющейся основой притягивающей силы для туристов, а это, в первую очередь, сохранение характерной исторической застройки и архитектуры зданий, ландшафтной среды и, конечно же, поддержание в достойном состоянии памятников.

В особом внимании нуждаются вопросы организационно-управленческого характера. Любые меры, направленные на развитие туристско-экскурсионной активности населения, освоение новых туристских местностей, использование в целях туризма и отдыха памятников истории, культуры, архитектуры, достигнут желаемого эффекта лишь при наличии заинтересованности и поддержки со стороны тех или иных структур власти субъектов, органов культуры и образования.

### **Список литературы**

1. Пермский краеведческий музей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://museum.perm.ru/muzey/otchet-o-rabote-muzeya/> (дата обращения: 05.04.2018)
2. Туризм и его развитие во вновь созданных субъектах Российской Федерации на примере Пермского края [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studbooks.net/803575/turizm/turizm\\_razvitie\\_vnov\\_sozdannyh\\_subektah\\_rossiyskoy\\_federatsii\\_primere\\_permsкого\\_kraya](http://studbooks.net/803575/turizm/turizm_razvitie_vnov_sozdannyh_subektah_rossiyskoy_federatsii_primere_permsкого_kraya) (дата обращения: 05.04.2018)
3. Туристский рынок Пермского края [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-245995.html> (дата обращения: 05.04.2018)

## ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Любимова А.С., бакалавр, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация:** в исследовании представлен методический подход к оценке техники выполнения упражнений студентами в процессе освоения элективного курса «Пауэрлифтинг» в вузе, что позволяет своевременно предупредить возможные нарушения в состоянии здоровья.*

***Ключевые слова:** экспериментальная методика, здоровье, здоровый образ жизни, пауэрлифтинг, техника выполнения упражнений.*

Решением Коллегии Минобразования России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» обозначены задачи по сохранению и укреплению физического и психического здоровья молодежи средствами физической культуры и спорта, повышению эффективности педагогического воздействия на совершенствование физических способностей студентов, на улучшение их физического и психического здоровья [1].

Дифференцированный подход при проведении учебных занятий по физической культуре в вузе предполагает учет особенностей каждого студента, интересов и потребностей с последующим правом выбора вида двигательной активности позволяет повысить эффективность педагогического воздействия, совершенствовать физические способности студентов.

Занятия силовыми видами спорта приобретают все большую популярность в среде студенческой молодежи. Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, включающий в себя три упражнения: приседание, жим лежа на скамье и становая тяга [9]. «Мода» на занятия пауэрлифтингом обусловлена определенной простотой выполнения соревновательных движений, отсутствием возрастных ограничений (можно приступить к началу занятий в любом возрасте и достичь результатов), выполнением упражнений в условиях благоприятного аэробного режима. Длительные, систематические занятия пауэрлифтингом обладают оздоровительным эффектом, повышением функциональных возможностей организма, коррекционным воздействием дефектов физического развития, способствуют физическому долголетию, т.е. удовлетворяют одну из основных потребностей личности в физическом сохранении.

Цель нашей работы стала разработка методики оценки техники выполнения соревновательных упражнений у студентов, занимающихся пауэрлифтингом.

В работах, посвященных вопросам обучения упражнениям пауэрлифтинга, авторы подчеркивают необходимость овладения правильной техникой выполнения движений не только для оптимизации соревновательных упражнений, уменьшая их амплитуду, но и для предотвращения возникновения травм во время выполнения движения и после, что, в свою очередь, влияет на спортивное долголетие, физическое здоровье [5,6]. Исследователи оценивают эффективность техники выполнения упражнений пауэрлифтинга, применяя биомеханический анализ характеристик движения – метод регрессионных остатков, определяя критерием оценки технического мастерства спортсменов не спортивный результат, который зависит от большого числа факторов, а умение спортсмена реализовать свои двигательные возможности, что способствует повышению уровня физического и психического здоровья [9]. Влиянию гибкости на успешность владения техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга посвящены работы В.В. Кострюкова, П.И. Рыбальского. Авторы отмечают, что специальная гибкость в тазобедренном, коленных, голеностопных и лучезапястных суставах, гибкость мышц плеча (дельтовидные мышцы – передняя и средняя), ног (двуглавая мышца бедра (бицепс), портняжной и медиальной мышц

(внутренняя часть бедра)), спины, гибкость позвоночного столба обеспечивает формирование правильной техники, сохранение физической работоспособности, эмоциональный подъем и устойчивость организма к стрессам [2,5,9]. Низкий уровень развития специальных физических качеств, отсутствие подвижности в суставах или недостаточная гибкость суставов, приводит к техническим ошибкам, ограничивает проявление физических качеств (увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы), приводит к средним и тяжелым травмам мышц и связок, судорогам мышц, надрывам и разрывам связок и сухожилий, вывихам лучезапястных, локтевых, коленных, голеностопных суставов, межпозвонковой/позвоночной грыже, паховой грыже, снижению адаптационных и восстановительных процессов в организме [4,6].

Негативными последствиями недостаточно сформированной техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга становятся дегенеративные изменения в позвоночнике (протрузии и трещины межпозвонковых дисков), переломы позвоночника, костей верхних и нижних конечностей, растяжения мышц, травмы суставов, а также заболевания внутренних органов и систем организма, изменение артериального давления, головные боли, снижение двигательной активности и работоспособности [3,6].

На основе вышесказанного мы пришли к следующим выводам:

- рост спортивных результатов, гарантия спортивного долголетия, физического здоровья студента зависит от степени овладения техникой соревновательных упражнений и других подготовительных силовых упражнений со свободными весами;

- своевременная оценка техники выполнения упражнений позволяет корректировать режим и продолжительность занятий, тренировочную нагрузку и состав комплекса необходимых упражнений, что способствует не только увеличению силовых возможностей, улучшению физического состояния организма в целом (повышение уровня физической подготовленности и спортивной тренированности, работоспособности), но и укреплению мышц опорно-двигательного аппарата, профилактике заболеваний, улучшению эмоционального, психического состояния студента, т.е. "здоровьеформированию";

- для оценки технической подготовленности в пауэрлифтинге мы выделили контрольные точки во всех соревновательных упражнениях и критерии контроля правильности их выполнения. Каждой контрольной точке присвоен балл в зависимости от значимости элемента в составе упражнения. В трех соревновательных движениях мы выявили по 10 контрольных точек, которые максимально оцениваются в 13 баллов (от 1 – до 3 баллов за элемент);

- для оценки объективности результатов нами была применена методика «контроля и самоконтроля» в обучении двигательному действию А.М. Тихонова [7]. Таким образом, студенты последовательно выполняли три соревновательных упражнения пауэрлифтинга, оценку техники осуществляли преподаватель, сам оцениваемый и студенты группы. Полученные баллы суммировались, и определяется средний показатель оценки.

Апробация оценки технической подготовленности студентов, занимающихся пауэрлифтингом, была проведена во ФГБОУ ВО «Пермская государственная фармацевтическая академия» у студентов 1 курса. В эксперименте участвовали юноши 17-18 лет (20 чел.), занимающиеся в рамках элективного курса по физической культуре и спорту пауэрлифтингом в течение 5 месяцев (2 раза в неделю по 2 часа, участие в соревнованиях на первенство вуза). Нами были получены следующие результаты: приседание со штангой на плечах – 9,0 баллов  $\pm$  1,6, что соответствует уровню выше среднего; жим лежа на скамье – 8,5  $\pm$  1,5 (средний уровень); тяга станова – 9,5  $\pm$  1,3 (средний уровень). На основе полученных результатов была проведена коррекция тренировочных нагрузок. Таким образом, через 3 месяца, участвуя в соревнованиях на первенство вуза, была оценена техническая подготовленность повторно: приседание со штангой на плечах – 10,5 баллов  $\pm$  1,6, что соответствует среднему уровню; жим лежа на скамье – 8,0 (средний уровень); тяга станова – 10,5  $\pm$  1,5 (уровень выше среднего)

Оценка уровня овладения техникой выполнения упражнений в пауэрлифтинге позволяет своевременно корректировать тренировочный и образовательный процесс освоения элективным курсом по ФКиС "Пауэрлифтинг", в результате чего улучшаются не только силовые показатели, но главное занятия позволяют укрепить и сохранить здоровье, скорректировать осанку, использовать приобретенные навыки и умения для профилактики различных заболеваний.

### **Список литературы**

1. Решение коллегий Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ от 23.05.2002 № 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» [Электронный ресурс] / <http://docs.cntd.ru/document/901824603>

1. Воложанин, С.Е. Определение корреляции между упражнениями пауэрлифтинга и общей физической подготовки / С.Е. Волжанин // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – № 13. – С. 36-43.

2. Гузь, С.М. Влияние занятий пауэрлифтингом на развитие двигательных качеств спортсменов 12-17 лет / С.М. Гузь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4(50). – С. 38-42.

3. Дальский, Д.Д. Оперативный контроль функционального состояния пауэрлифтеров / Д.Д. Дальский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №5(87). – С. 42-46.

4. Кострюков, В.В. Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед.наук: 13.00.04 / Кострюков Вячеслав Вадимович. Чебоксары, 2011. – 25 с.

5. Немцев, О.Б. Биомеханические основы точности движений : монография / О.Б. Немцев. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – 178 с.

6. Рыбальский, П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рыбальский Павел Иосифович. – М.: 2000. – 22 с.

7. Тихонов, А.М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре : монография / А.М. Тихонов. – Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2007. – 364 с.

8. Шалманов, А.А. Методы исследования двигательных действий и технического мастерства спортсменов в спортивной биомеханике / А.А. Шалманов, Е.А. Лукунина, В.Г. Медведев // Наука о спорте. – 2011. – С. 165-178.

9. Адаптивная физическая культура. Пауэрлифтинг : [монография] / Б. И. Шейко [и др.]. – Уфа: БашИФК, 2013. - 328 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Морданёв А.П., магистрант 1-ого курса факультета физической культуры  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

***Аннотация.** В экспериментальном исследовании впервые формировались предметные универсальные учебные действия (УУД) и к предложенным ранее, добавлены ещё: умение «правильно (технично) выполнять двигательные действия» и умение «добиваться поставленной цели (получать запланированный результат)»*

***Ключевые слова.** Федеральный государственный образовательный стандарт, деятельностный подход, проблемная задача универсальные учебные действия, эксперимент, образование, дополнительное образование.*

**Актуальность.** В образовательных учреждениях разных видов – от дошкольных до высших профессиональных – вводится деятельностный и компетентностный подходы в преподавании учебных предметов. Параллельно с обязательным, в стране существует система дополнительного образования. С нашей точки зрения, логично предполагать, что эффективность учебных процессов в системах общего и дополнительного образования будет выше, если между ними установятся синергичные, взаимосодержательные отношения.

В связи с выходом нового образовательного стандарта появился ряд проблем, которых не замечать уже становится невозможно. Во-первых, с учителей требуют его выполнения. Во-вторых, программы по физической культуре, используемые учителями, не соответствуют стандарту. В-третьих, появившиеся варианты модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» берут единообразие и спортивный подход за основу обучения. Но Закон об образовании не запрещает педагогам работать по разным технологиям, но, как в том же законе записано, требования Стандарта они должны выполнять. Тогда предлагаемый подход вступает с этими требованиями в противоречие. И, в-четвёртых, работы по формированию УУД ведутся на факультете физической культуры ПГППУ давно, но в работах решались только задачи по формированию личностных и метапредметных УУД. Предметные универсальные учебные действия ускользнули от внимания исследователей.

Таким образом, появилась научная проблема в дополнительном образовании детей по физической культуре и спорту, **актуальность** которой определяется обострением противоречий между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и отсутствием технологии, обеспечивающей его реализацию.

С учётом выявленных противоречий сформулирована **проблема исследования:** каким образом организовать системный тренировочный процесс по футболу в сфере дополнительного образования в соответствии с требованиями Стандарта.

**Цель исследования** состоит в разработке и экспериментальной проверке научно обоснованной технологии освоения предметных универсальных учебных действий по физической культуре. Личный вклад автора в разработку проблемы формирования УУД состоит в том, что впервые формировались предметные УУД и к предложенным ранее, добавлены ещё: умение «правильно (технично) выполнять двигательные действия» и умение «добиваться поставленной цели (получать запланированный результат)».

**Организация и методика исследования.** В эксперименте по формированию предметных УУД принимали участие спортсмены 12-13 лет, занимающиеся в ДЮОЦ «Антей». Экспериментальная группа – 20 человек, контрольная группа – 23 человека. Проверка выдвинутой гипотезы и оценка эффективности разработанной методики осуществлялась в серии педагогических экспериментов с сентября 2016 г. по май 2017 г.

В контрольной группе тренировочные занятия проводились традиционным методом: обучение начиналось с создания представления об изучаемом движении (показ, рассказ),

далее следовало разучивание (в целом и по частям) и потом – совершенствование. Тренировки производились по планам тренера. В экспериментальной группе работа велась посредством решения проблемных задач в следующей последовательности.

1. Постановка проблемы. На этом этапе необходимо было не просто поставить проблему перед спортсменами, а чтобы она была принята ими и стала бы их задачей. В данный момент нужно найти средство для обоснования значимости для футболистов физической подготовки. Без этого этапа введение в субъектность деятельности невозможно.

2. Выполнение разных видов изучаемого двигательного действия. Большинство футболистов (даже высокого класса) не могут безошибочно передвигаться в гладком беге. Но у каждого встречаются разные ошибки, поэтому и техника их бега отличается друг от друга. Делается это для того, чтобы научиться выделять отдельные элементы в целостном двигательном действии и способствовать произвольному управлению двигательными действиями.

3. Выявление эффективных элементов. Цели этого этапа обучения: а) способствовать формированию умения ставить проблему; б) научиться выявлять элементы, влияющие на эффективность выполнения двигательного действия.

4. Правильное выполнение эффективных элементов. Цели этапа: 1) формирование рефлексивного мышления (вербализация ощущений); 2) научить оценивать правильность выполнения двигательного действия другого; 3) научить оценивать свои собственные действия (самооценка); 4) объяснять «почему так» (теоретическое мышление).

5. Отработка элементов (техническая подготовка). Цель: умение подбирать упражнения для отработки элементов, для исправления ошибок.

6. Физическая подготовка (развитие двигательных качеств). На этом этапе у спортсменов формируется умение подбирать упражнения для развития двигательных качеств, способствующих улучшению результата в изучаемом действии. Определяются мышцы, задействованные в двигательном действии, режим их работы для подбора упражнений, выводятся понятия нагрузки внутренней и внешней (объём, интенсивность), разрабатываются методы тренировки.

Для диагностики развития скоростно-силовых качеств использовался прыжок в длину с места и сгибание-разгибание туловища из положения лежа с учетом количества повторений за 30 сек.

Техника упражнений оценивалась в баллах. В целостном действии в совместной деятельности (тренер и ученики) определялись отдельные элементы, от которых зависела эффективность его выполнения. Эти элементы оценивались в один балл. В начале и конце эксперимента оценке было подвергнуто комплексное упражнение. Оно состояло из следующих элементов: игрок находится за средней линией на половине условного противника справа от ворот. Партнёр располагается между центральным кругом и штрафной площадкой, напротив ворот. Игрок выполняет ведение и передачу, получает мяч обратно, выполняет ведение с обводкой стоек и удар по воротам правой ногой в движении справа. То же самое выполняется с левой стороны. Оценивается: 1) ведение – 1 балл; 2) передача – 1 балл; 3) приём мяча после передачи – 1 балл; 4) ведение с обводкой стоек – 2 балла; 5) удар по воротам в движении – 4 балла. С учётом выполнения упражнения с обеих сторон, максимальное количество баллов за его исполнение составляет 18 баллов (16-18 баллов оценка «отлично», 13-15 – «хорошо», 10-12 – «удовлетворительно»).

Предметные универсальные учебные действия оценивались следующим образом:

Умение оценивать своё собственное физическое состояние определялось в практической работе: умение контролировать темп бега по пульсу, и по умению определить у себя физическую работоспособность по тесту Руффье.

Умение определять границу физических возможностей своего организма относительно нужных для него деятельностей выявлялось по прогнозированию своих результатов в контрольных испытаниях. Зная свои результаты в гладком беге на 30 и 50 метров, и оценку техники ведения мяча, ученикам нужно было спрогнозировать свой



результат в беге на 7 x 50 метров. Пять баллов выставлялось, если прогноз сбывался в пределах +/- 1,5 сек. четыре балла – если прогноз сбывался в пределах +/- 2,5 сек., три балла – в пределах +/- 3 секунды.

Умение планировать, конструировать комплексы движений для достижения определённого качественного физического состояния выявлялось по умению самостоятельно разминаться. Оценка производилась по критериям: мышцы должны быть согреты, упражнения при разминке подобраны на все группы мышц, акцент делается на мышцах, в большей степени задействованных в основной части тренировочного занятия, специальные упражнения (4-х балльная оценочная шкала).

Умение формулировать проблему и делать запрос специалисту, товарищу, литературе оценивалось по умению сформулировать проблему со словом «школа».

Умение контролировать правильность выполнения тренировочных действий, направленных на выполнение замысла (определять, устанавливать критерии контроля и оценки собственной физической деятельности) оценивалось по объективности самооценки двигательного действия. Объективность определялось количеством сделанных в самооценке ошибок.

Умение добиваться поставленной цели (получать результат) – определялось по приросту результатов в тестах физической и технической подготовленности.

**Результаты и их обсуждение.** В результате эксперимента изменения в результатах произошли в прыжке с места и упражнении на пресс в обеих группах. В экспериментальной группе изменения в лучшую сторону произошло на достоверно значимом уровне, в отличие от контрольной.

Экспериментальная группа научилась *оценивать себя объективно, у них улучшилась техника бега*. Улучшение техники бега привело к улучшению результатов в беге на 30 и 50 метров, в беге на 30 и 7 x 50 метров с мячом.

*Техническая подготовка* в обеих группах до эксперимента была на одном уровне (ЭГ – 13,7 балла, КГ – 13,4 балла;  $p > 0,05$ ). После эксперимента техническая подготовка в экспериментальной группе увеличилась на 2,7 балла ( $p < 0,01$ ), в контрольной на 1,4 ( $p > 0,05$ ). Разница в технической подготовленности между опытными группами в конце эксперимента статистически достоверна ( $p < 0,01$ ).

Дополнительно к этому, футболисты экспериментальной группы научились: *оценивать своё собственное физическое состояние*. В ходе эксперимента спортсмены самостоятельно контролировали свой темп бега по пульсу и определяли свою работоспособность, используя тест Руффье до тренировки и после. В результате все спортсмены научились самостоятельно определять ЧСС и уровень работоспособности. Они освоили умение *определять границу физических возможностей*. В результате прогноза своего результат в беге на 7 x 50 метров с мячом получились следующие данные: на 5 баллов смогли спрогнозировать свой результат – 6 человек, на 4 – 8 человек, на три балла – 6 человек. Спортсмены научились *планировать, конструировать комплексы движений для достижения определённого качественного физического состояния*. Самостоятельной разминке, выполняя все выработанные критерии её эффективности, научились все 20 человек экспериментальной группы. *Формулировать проблему и делать запрос специалисту, товарищу, литературе* следующее освоенное УУД. В результате экспериментальных действий на тренировочных занятиях ученики-футболисты в тесте на формулирование проблемы получили следующие результаты. На высоком уровне сформулировал проблему со словом «школа» 1 человек (2 балла), на среднем – 10 человек, на низком – 9 человек. И, наконец, научились *добиваться поставленной цели (получать результат)* – все занимающиеся добились прироста в технической и физической подготовке.

**Вывод.** Включение проблемных задач в учебно-тренировочный процесс в группах 12-13 летних футболистов позволило достоверно, в отличие от контрольной группы, повысить у них уровень физической и технической подготовленности, сформировать предметные УУД.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СУДЕЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Мочалов Е.Е, магистрант

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

***Аннотация.** Статья посвящена определению профессионально важных качеств судей по хоккею с шайбой. Анализ профессиональных качеств судьи по хоккею может служить основой для разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс подготовки юных хоккеистов программы обучения специальным навыкам судейства.*

***Ключевые слова:** судья, хоккей, профессионально важные качества, личностные качества, подготовка судей.*

**Актуальность.** Анализ развития хоккея в нашей стране и мире свидетельствует о выравнивании уровня игры хоккейных команд, о психологической напряженности спортивных соревнований, а так же, повышении их динамичности и зрелищности. Результат матча, очень часто, зависит от одной лишней заброшенной шайбы, что предъявляет высокие требования к качеству судейства. Увеличение скорости маневра игроков, количества и сложности игровых ситуаций, напряженности самих матчей вызывают необходимость более активных действий со стороны судей и, соответственно, постоянного внимания к уровню их подготовленности [1,2].

**Цель работы.** Выделить основные профессионально важные качества судьи по хоккею с шайбой.

**Результаты и их обсуждение.** Важным моментом для успешного решения проблемы поднятия авторитета спорта следует считать наличие хороших взаимоотношений между судейской бригадой и руководством команд. Личностные качества судей, их смелость, объективность, глубокие знания правил игры и методики судейства, их тактичность, воспитанность не только становятся решающим фактором повышения зрелищности соревнований, но и имеют огромное воспитательное значение для всех участвующих в состязании сторон (как играющих команд, тренеров, официальных лиц, так и зрителей) [3]. Спорту нужны арбитры, не слепо выполняющие правила, а усвоившие их фундаментальные положения, думающие на спортивной площадке, творческие и умеющие оперативно и глубоко анализировать самые сложные ситуации, создающиеся в ходе матча.

Для судьи неотъемлемой частью подготовки является знания правил, коньковая подготовка, физическая подготовка, внешний вид и умение держаться, а также соответствие требованиям, которые являются специфическими для данного вида спорта и его судейства. Рассмотрим следующие требования и профессионально важные качества:

1. Знание правил – это то качество, которое обеспечивает или отличный результат, или провал судейства в целом. Если ошибка в интерпретации правил совершена во время просмотрочного процесса, судья получает неудовлетворительный результат в этой категории.

2. Внешний вид и манера держаться необходимы для того, чтобы выглядеть профессионально и быть готовыми серьезно воспринимать судейство. Манера держаться означает, как судья относится к своим обязанностям и насколько профессионально ондержится.

3. Расположение на льду позволяет улучшить качество судейства [1]. Место расположения судей на льду необходимо для выбора лучшей позиции при назначении штрафов, определении положения «вне игры» и осуществлении необходимых действий. Необходимо уметь правильно менять свое расположение на льду, для чего требуются время, практика и тренировки.

4. Жесты используются с целью коммуникации. Они дают возможность судьям общаться друг с другом, а также с игроками, тренерами и зрителями. Правильное использование жестов главными и линейными судьями показывает их внешнюю уверенность и компетентность[4].

5. Методические указания для судей позволяют судье избежать некоторых самых распространенных ошибок. К методическим указаниям, имеющим важное значение для главного судьи, относятся: действия при назначении штрафов, при замене игроков и конфликтах. Для линейных судей существуют другие методические указания и руководства: методика вбрасывания, действия при конфликтах, при фиксации проброса, при положении «вне игры», при «очистке» зоны, а также методика сообщения о нарушениях главному судье [1].

6. Физическая подготовка судей по хоккею с шайбой напрямую зависит от подготовки игроков, и судье следует прилагать столько же времени и усилий на поддержание спортивной формы, сколько игроку того же уровня [1, 2]. Для этого необходимы кроссы, спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, бейсбол, гольф), а также специальные упражнения для развития силы рук, ног, брюшного пресса [4].

7. Коньковая подготовка: скорость, умение совершать повороты, остановки, быстрота, ускорение, перебежки, плавность, стиль и стойка катания. Важны такие навыки, как катание спиной вперед, развитие ускорения и маневренности, выполнение виражей, «серпантинов», «шагов» и т.д. [4]

8. Профессионально важные качества:

*Реакция на давление.* Способность судьи эффективно противостоять давлению является очень важным качеством судьи. Оно является ключевым моментом, определяющим отношение обеих участвующих команд к судье. Для формирования этого качества необходимо постоянно изучать методику и стратегию для урегулирования напряженности, которая может возникать в игре.

*Установление взаимоотношений.* Судьи, которые могут установить хорошие взаимоотношения с игроками и тренерами, имеют преимущество в сложных ситуациях или ситуациях, требующих жестких мер [4]. Важно отметить, что, пытаясь установить взаимоотношения, судьи должны всегда действовать профессионально.

*Общение.* Очень важно устное общение с игроками во время игры. Ни при каких обстоятельствах судья не должен терять контроль над своими действиями или словами.

*Чувство игры (Назначение штрафов).* Судьи должны создать такую игровую атмосферу, чтобы одновременно сделать хоккей более безопасным, а игру более справедливой. Им нужно уметь предвидеть изменения в темпе и напряженности игры, обладать чутьем, когда надо предъявить чрезмерные требования, а когда можно держаться в тени и позволять игрокам и командам самим разбираться на поле.

*Отношение к судейству.* На льду отношение судьи к своей работе оценивается по многим параметрам – энергичность, решительность и энтузиазм в игре; установление отношений с игроками, тренерами и другими судьями и т.д.

*Работа в команде.* Для того, чтобы показать хорошее судейство, главный и линейные судьи должны работать как одна команда. Судейская бригада будет лучше исполнять свои обязанности, если все судьи будут знать, что их поддерживают напарники.

*Управление игрой.* Судья должен быть постоянно готов к адаптации, к различным моментам, появляющимся в ходе игры. Нужно осознавать, что хотя судьи и играют важную роль в каждой хоккейной игре, они не должны пытаться стать центром внимания игры. Судья, который может читать игру и реагировать в трудных ситуациях, поддерживая при этом хороший уровень игры (не будучи слишком жестким), будет регулировать напряженную, эмоциональную игру с относительно небольшими проблемами. На протяжении всей игры хоккейная команда будет пробовать распознать тот уровень, который судья будет рассматривать как нарушение. Судья, который знает, что команды воспримут типы назначаемых им штрафов и соответственно приспособят свой стиль игры к манере его судейства, хорошо управляет игрой. Время, тип и частота накладываемых штрафов во время игры будет сильно влиять на стиль игры команды.

**Выводы.** Профессионально важные качества рассматриваются как качества, которые позволяют человеку успешно выполнять ее профессиональную деятельность. Судейству

хоккея надо постоянно учиться, и это очевидно. Обсуждение с инспекторами матчей и коллегами-судьями игровых моментов может помочь в овладении мастерством. Все судьи должны работать над улучшением уровня игры, а судьи высшей категории должны показывать в этом пример.

### **Список литературы**

1. Вайсфельд Л.В. Методика специальной физической подготовки высокой квалификации по хоккею с шайбой: Автореферат дис....канд. пед. наук, М., 1996. – 23 с.
2. Дмитриев Ф. Б. Комплексная методика подготовки судей по баскетболу: Автореферат дис....канд. пед. наук, М., 2016. - 27 с.
3. Васильева В.С., Пунич С.В. Проблемы судейства в спорте на современном этапе развития общества // Символ науки. – 2016. – № 3-2. – С. 36-38.
4. Карандин Ю.П. Хоккейные параллели. М.: «Вече», 2010, - 208с.

## СОРЕВНОВАНИЕ КАК ФОРМА ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ВФСК ГТО

Поликарпова Е. А., студентка  
Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

***Аннотация.** В данной работе освещен двухлетний опыт тестирования студентов высшего учебного заведения по физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». Представлены некоторые итоговые результаты испытаний и обоснованы преимущества соревновательной формы тестирования по многоборью ГТО.*

***Ключевые слова:** студенты, физкультурно-спортивный комплекс ГТО, тестирование, обязательные тесты, тесты по выбору, уровни сложности испытаний.*

Актуальность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), разработанный и утвержденный в 2014 году, должен быть внедрен в систему физического воспитания населения нашей страны [3, 4]. К настоящему времени имеется ряд публикаций, содержащих обобщение и анализ результатов испытаний по ГТО в разных возрастных группах, в том числе и по VI ступени комплекса, к которой относится студенческая молодежь [5, 6].

Тестирование студентов Омского государственного технического университета (ОмГТУ) осуществлялось в формате личных соревнований по обязательным тестам ГТО и тестам по выбору, результаты которого уже представлены в открытой печати [1, 2].

Цель нашей работы заключается в том, чтобы определить эффективность соревновательной формы тестирования студентов высшего учебного заведения по многоборью ГТО.

Результаты и их обсуждение. Тестирование студентов ОмГТУ по ВФСК ГТО проводилось два раза – в 2015/16 и 2016/17 учебные годы. Оно организовывалось как спортивно-массовое мероприятие во внеучебное время с соблюдением всех принципов ВФСК – лично ориентированная направленность, добровольность, доступность и обязательность медицинского контроля. Большую часть участников первых двух тестирований составили студенты, занимающиеся циклическими видами спорта – бегом, плаванием, лыжными гонками.

Программа спортивно-массовых мероприятий по комплексу ГТО состояла из личных соревнований в обязательных тестах и тестах по выбору – подтягивания из виса на высокой перекладине (мужчины), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины), бег на 100 м, наклон из положения стоя, бег на 3000 м (мужчины), бег на 2000 м (женщины), стрельба, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (женщины), метание гранаты, плавание.

Соревнования проходили на трех спортивных объектах – стадионе, стрелковом тире и плавательном бассейне. В их судействе были задействованы преподаватели университета и представители городского центра тестирования. В каждом виде испытаний определялись победители и призеры, которых награждали грамотами.

В первом тестировании приняли участие 140 человек, из которых 87 преодолели различные уровни сложности испытаний (золотой знак отличия получили 23 студента, серебряный знак отличия – 46, бронзовый знак отличия – 18).

Второе тестирование по ГТО привлекло внимание уже несколько большего числа юношей и девушек. В нем участвовали 183 человека и 110 из них выполнили нормативы комплекса (на золотой знак отличия – 32 студента, серебряный знак отличия – 54, бронзовый знак отличия – 24). Таким образом, в ходе первого и второго тестирования более половины его участников выполнили нормативы ВФСК ГТО – 62 и 60 % соответственно.

Увеличение общего количества студентов-участников во втором спортивно-массовом мероприятии по многоборью «Готов к труду и обороне» явилось результатом агитационной деятельности преподавателей кафедры физического воспитания. Тем не менее, проделанная

организационная работа не привело к значительному увеличению числа тех, кто преодолел уровни сложности испытаний на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия (рис. 1).



Рис. 1. Результаты тестирования студентов по ВФСК ГТО

**Выводы.** На наш взгляд, отсутствие положительной динамики в выполнении норм и требований физкультурно-спортивного комплекса студентами высшего учебного заведения указывает на необходимость включения в рабочую программу дисциплины «Прикладная физическая культура» спортивно-технической подготовки по многоборью ГТО, которую целесообразно проводить на 1-2 курсах в течение всего учебного года.

Не смотря на отсутствие значительных достижений студентов в многоборье ГТО, проведение тестирования по физкультурно-спортивному комплексу в формате соревнования имеет ряд преимуществ, которые заключаются в следующем:

1. Соревнование создает конкурентную среду, которая мобилизует его участников к максимальному проявлению волевых качеств характера и двигательных способностей. Поэтому вполне логично утверждать, что в условиях состязательности у студентов появляется больше возможностей для преодоления уровней сложности испытаний ГТО.

2. Соревновательная форма тестирования значима не только в определении и оценке разносторонней физической подготовленности студентов, но и в выявлении спортсменов для резерва сборных команд университета по многоборью ГТО, легкой атлетике, плаванию, стрельбе, лыжным гонкам.

3. Организация и проведение соревнований по ГТО в значительной степени задействуют материально-технические, кадровые ресурсы кафедры физического воспитания и спортивного клуба вуза, тем самым усиливая пропаганду Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студенческой молодежи.

### Список литературы

1. Ковалева, О. С. Характеристика готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] / О. С. Ковалева, Е. В. Мудриевская, С. В. Осипов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 70-72.
2. Мудриевская, Е. В. Анализ результатов тестирования студентов высшего учебного заведения по комплексу ГТО [Текст] / Е. В. Мудриевская, О. С. Ковалева, С. В. Осипов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 148-151.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>
4. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540. – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf>
5. Петрушкина, Н. П. Результаты выполнения норм комплекса ГТО как показатель адаптации студенток к обучению в высшем учебном заведении [Текст] / Н. П. Петрушкина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 167-172.
6. Синявский, Н. И. Мониторинг физической подготовленности населения 35-39 лет в выполнении требований VII ступени комплекса ГТО [Текст] / Н. И. Синявский [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 223-226.

# ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» И ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Симонян А.С., магистрант  
Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма,  
г. Краснодар, Россия

***Аннотация:** в данной работе рассматривается важность включения населения в занятия физической культуры и спорта и внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для воспитания молодого поколения. Рассмотрены цели и задачи ГТО, влияние ГТО на развитие личности, приводятся статистические данные характеризующие эффективности системы ГТО.*

***Ключевые слова:** всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физическая культура, физическое воспитание, патриотизм, личность*

В настоящее время возрос интерес к спорту не только к профессиональному, но и массовому, СМИ пропагандируется здоровый образ жизни, люди активно занимаются спортом, что подтверждают данные аналитического центра при правительстве Российской Федерации. По данным министерства процент занимающихся граждан Российской Федерации увеличилась за 2016 год до 34,2%, при этом доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличилась до 74,8% [4]. В связи с этим весьма актуальным является задача возрождения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Это объясняется тем, комплекс ГТО является важным критерием оценки уровня физической подготовленности лиц разного пола и возраста, содержит определенную нормативную основу обеспечения эффективности процесса физического воспитания населения [3]. Программа ГТО, которая лежала в основе советской системы физического воспитания, призвана содействовать всестороннему физическому развитию, укреплению и поддержанию здоровья, подготовке населения к работе и защите Родины, а также помогать формированию характера гражданина страны. Комплекс включает в себя гимнастические упражнения, прыжки в длину с места и высоту, плавание и стрельб [1].

Согласно положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» его целями является повышение эффективности занятий физической культурой и спортом, укрепление здоровья населения, воспитание патриотизма молодежи, всестороннее и гармоничное развитие личности.

В 2014 году был издан Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для совершенствования политики в области физической культуры и спорта в РФ вводится физкультурно-спортивный комплекс ГТО с 1 сентября 2014 года. Таким образом, учителя физической культуры начали готовить учащихся к сдаче норм ГТО. Сейчас школьники принимают участие в разных соревнованиях, где они демонстрируют свою физическую и спортивную подготовленность. Подобная внеурочная деятельность способствует укреплению здоровья современных школьников [2]. Эффективность внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» подтверждается статистическими данными количество зарегистрированных участников увеличилось вдвое по сравнению с 2015 годом, и общее число зарегистрированных участников превышает 4 миллиона человек [4]. Занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на процесс обучения школьников и становление гармонично развитой нравственной личности, так как двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации.

**Вывод:** очень важно сформировать у современной молодежи потребность в занятиях физической культурой и спортом и ведения здорового образа жизни. Важно обеспечить все



необходимые условия для формирования здоровья населения, качественного выполнения трудовой деятельности и готовности к защите своей Родины.

#### **Список литературы**

1. Кабулов Г.Н. Воспитание физических качеств. – М.: Физическая культура и спорт, 2016. – 316 с.
2. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. – Изд-во: физкультура и спорт, 2013. – 218 с.
3. Фетисов В.А. Воспитание физических качеств. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 273 с.
4. Аналитический центр при Правительстве Российской Федерации [Электронный ресурс] <http://ac.gov.ru/events/012435.html> (Дата обращения 30.03.2018г.)

## БИОСОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЛИЧНОСТНО – ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ НА ПРИМЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сухих А.Г., аспирант

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский, Россия

***Аннотация:** в качестве одной из задачи данной статьи ставилась необходимость обозначить актуальные проблемы в процессе реализации федеральных государственных стандартов общего образования специалистами физического воспитания. Кроме того, в статье перечислены некоторые результаты исследовательской деятельности, в качестве цели сформулирована необходимость обозначить перспективное направление в исследовании проблемы формирования личностно – ориентированного физического воспитания в основной школе, связанное с применением биосоциальных концепций.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, федеральный государственный образовательный стандарт, личностно – ориентированное образование, биосоциальный подход.*

Актуальность: Многогранные преобразования, происходящие в отечественной школе, затрагивающие каждую область деятельности учителя и всех членов образовательного процесса, заставляют почувствовать острую необходимость в освоении новых путей и механизмов практической реализации, зачастую не до конца понятных глубоко научных положений. От всего педагогического сообщества, в современных условиях, требуется не только отчетливого понимания сущности данных изменений, но и ясного видения места своего учебного предмета в процессе формирования личности ученика.

Такого рода изменения, носящие содержательный и организационный характер, связаны в первую очередь, с введением федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. Вместе с тем, процесс реформирования и переосмысления концептуальных основ физического воспитания, в соответствии с фундаментальными положениями системно – деятельностного и личностно – ориентированного подходов, являющимися методологической платформой новых стандартов, затрудняется многими факторами. Исследователи, занимающиеся данной проблемой, в качестве примеров таких факторов выделяют: долговременную изоляцию предметной области физического воспитания от тех положительных тенденций, которые складывались в общем образовании; психологическую, гностическую и методологическую неготовность специалистов к реализации новых стандартов, отсутствие единого понятийного аппарата и др. [1,2,6].

Долговременное господство в физическом воспитании школьников стандартно – нормативного подхода, фактическое отсутствие на практике дифференциации содержания и форм организации обучающихся с разными характеристиками, либо ее ограничение гендерным признаком, усугубляет сложившиеся негативные тенденции и отрицательно влияет на процесс реализации образовательных стандартов.

Отсутствие четкого понимания среди учителей физического воспитания механизмов формирования планируемых образовательных результатов, в том числе метапредметных результатов, недостаточная разработанность методического сопровождения образовательного стандарта в области физического воспитания, нехватка диагностических инструментов определения уровня развития планируемых результатов, выраженный дефицит образовательных программ соответствующих актуальным запросам позволяет констатировать недостаток научных исследований данной области и обозначенных проблем теории и практики физического воспитания.

Целью данной статьи является освещение актуального направления в теории и методике физического воспитания, заключающегося в исследованиях связанных

применением биосоциальных концепций для процесса организации и содержательного наполнения физического воспитания в основной школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из основополагающих понятий в современной образовательной парадигме выступает понятие личность обучающегося и проблемы, связанные с ее анализом, формированием и развитием. Особенности такого явления и процесса как формирование личности – ориентированного образовательного пространства, в том числе физического воспитания, находились в ракурсе многих исследователей, фундаментальные идеи и концепции становления и развития физической культуры личности всесторонне рассматривались и излагались в работах выдающихся отечественных исследователей данной сферы знания. (В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой и др.).

Однако и в настоящее время проблемы формирования личности – ориентированного физического воспитания остаются актуальными. В первую очередь это связано с динамичным развитием научной мысли в смежных, междисциплинарных областях знаний, таких как психология, генетика, психофизиология. Современные персонологические концепции заставляют по новому взглянуть на центральный объект, основополагающее явление, стоящее в фокусе практической и теоретической деятельности большого количества исследователей – **личность** человека.

Анализ современной нормативно – правовой, психолого – педагогической, медико – биологической методической литературы и передового педагогического опыта позволил предположить, что процесс эффективной организации личности – ориентированного обучения в основной школе, основанный на системно – деятельностном подходе в рамках преподавания физического воспитания, возможен при применении положений научных теорий и концепций, разработанных в рамках биосоциального направления.

В рамках нашего следования, одной из основных теоретических платформ, выступает разработанная в русле биосоциального течения, интегральная концепция психики и личности. Автор данной концепции, О.И. Мотков, применяя комплексный подход к исследованию такого сложного явления как личность, используя современные данные психофизиологии, нейропсихологии, психогенетики, выделил в качестве одного из центральных понятие «универсальный природный каркас личности». В проводимом нами исследовании данное явление занимает центральное положение и представляет собой многогранную структуру личности любого человека, имеющую генетическую детерминацию, заданную природой в процессе пренатального онтогенеза, т.е биологическую основу ситуативного и долгосрочного поведения индивида. Под воздействием многочисленных социальных доминант развития в процессе постнатального онтогенеза, на платформе «универсального природного каркаса личности» формируется и развивается сложная система «Я – концепция», включающая иерархию мотивов и потребностей.

На прошедших этапах исследовательской деятельности [3,4,5,7] в процессе пилотажного исследования, путем установления корреляционных связей между структурными компонентами «универсального природного каркаса личности», уровнем умственного развития и уровнем развития двигательных качеств обучающихся, была доказана обоснованность применения вышеупомянутой концепции в процессе физического воспитания обучающихся основной школы. Кроме того были: описаны механизмы, алгоритмы и особенности определения «универсального природного каркаса личности» выделены типы «универсального природного каркаса личности», описаны типологические особенности представителей каждого типа, в том числе в процессе освоения физкультурно – спортивной деятельности; разработаны методические рекомендации по работе с представителями каждой группы; разработана и внедрена в образовательный процесс обучающихся пятых классов (экспериментальная группа) МАОУ СОШ № 10 г. Краснокамска, Пермский край, рабочая программа физического воспитания обучающихся с разными типами «универсального природного каркаса личности»; рассмотрены особенности реализации рабочей программы, выделены актуальные проблемы и намечены пути их решения.

**Выводы.** Современное информационное, постиндустриальное Российское общество, вынужденное настойчиво отвечать множеству внутренних и внешних вызовов, как никогда нуждается в высоко интеллектуально, морально, профессионально и физически развитых представителях. Предметная область школьного физического воспитания имеет потенциал к эффективному формированию каждого из перечисленных качеств, однако без понимания учителем необходимости концентрации внимания на личности ребенка, без знания механизмов ориентации в ней не возможно формирование полноценного личностно – ориентированного образования. Применение биосоциальных концепций в процессе организации и содержания урока физического воспитания может послужить теоретической и методической платформой для его перестройки, реформирования, отхода от стандартно – нормативного подхода и реализации современных тенденций общего образования.

### **Список литературы**

1. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дисс. ... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин, Тульский гос. ун-т –Тула, 2013. – 149 с.

2. Копотева Г.Л., Логвинова И.М. Методическая готовность работников образования к реализации ФГОС начального, основного, среднего (полного) общего образования//*Справочник заместителя директора школы* № 10, 2011. - С. 8-12.

3. Сухих, А.Г. Фонарев, Д.В. Организация и содержание физического воспитания школьников в контексте «интегральной модели личности». / Спортивно ориентированное физическое воспитание и олимпийское образование – новые педагогические технологии XXI века., – ФГБОУ ВПО ЧГИФК - С. 92 – 97.

4. Сухих А.Г., Фонарев Д.В. Обоснование групповой дифференциации подростков с позиции биосоциального подхода. / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 2. - С.49-54.

5. Сухих А.Г, Фонарев Д.В. Дифференциация физического воспитания обучающихся разных типов «Универсального природного каркаса личности»/ «Актуальные проблемы физического воспитания, здорового и безопасного стиля жизни в образовательных учреждениях. : Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2017. 149 - 153.

6. Тихонов А.М. Процесс профессиональной подготовки по физической культуре в системе базовых дисциплин предметной подготовки //Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена Выпуск № 98. 2009. С. 58 – 64.

7. Фонарев Д.В., Сухих А.Г. Личностно – ориентированный подход и его обоснование на примере физического воспитания в основной школе / «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 12 (130) – 2015.- С 274 – 277.

## РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ НА ЛФК

Тиунова А.А., бакалавр филологического факультета  
Научный руководитель: Гончаров К.В., преподаватель кафедры физического воспитания  
Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г.Пермь, Россия

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты комплекса упражнений для восстановления физической активности в послеродовом периоде на ЛФК. В первой части исследования кратко описаны основные правила восстановления в послеродовом периоде: медицинские показания, величина нагрузок. Во второй части приведены результаты эксперимента, которые показали, что данный комплекс полностью подходит для занятий в послеродовом периоде, но является недостаточно эффективным. Так же во второй части произведен анализ ошибок.*

***Ключевые слова.** Лечебная физическая культура, физическая культура, физическая активность, комплекс упражнений, послеродовой период, критерий Манна-Уитни.*

Физическая культура улучшает дыхание, кровообращение, нервно-мышечную деятельность, а ЛФК, помимо всего прочего, медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. На сегодняшний день средний возраст девушек, обучающихся в Высшем учебном заведении составляет приблизительно 21 год – репродуктивный возраст. Поэтому я считаю **актуальным** вопрос о преподавании лечебной физической культуры у женщин, находящихся в послеродовом периоде. **Проблема** состоит в том, что на данный момент не существует комплекса упражнений в педагогической практике. Это и предопределило **тему научной статьи:** «Разработка комплекса упражнений для восстановления физической активности в послеродовом периоде на ЛФК».

**Цель** апробировать данный комплекс упражнений на занятиях ЛФК и проверить его эффективность.

На данный момент принято считать, что если в родах не было осложнений, то врачи разрешают начинать выполнять физические упражнения даже в роддоме, буквально через сутки после родов. Что касается более серьезных занятий, то врачи сходятся во мнении, что такие занятия можно начинать при хорошем самочувствии не ранее чем 4-6 недель после естественных родов без осложнений. И обязательно, нужно спланировать так, чтобы перед этими, более серьезными занятиями, вы подготовились с помощью простых физических упражнений (хотя бы 2 недели регулярного выполнения). Поэтапность и постепенное наращивание интенсивности, - это основное правило в начале занятий [1].

Кроме последовательного наращивания нагрузки и частоты занятий, есть еще один очень важный момент: если молодая мама кормит грудью, то нужно заниматься спортом после кормления, тогда образовавшаяся молочная кислота практически нейтрализуется до следующего кормления (это происходит в течение двух часов) [1].

После родов не рекомендуется заниматься такими физическими упражнениями, как бег, потому что может уменьшиться количество молока и испортиться его вкус. Так же запрещены занятия с утяжелителями, работа с различными весами (штангами, железными блинами) в зале. Кроме "угрозы молоку", занятия с весом могут спровоцировать боли в животе, кровянистые выделения [4].

Исходя из обработанных литературных источников, мы объединили различные комплексы упражнений и скорректировали их с учетом физических особенностей женщины в послеродовом периоде. Упражнения мы брали из многочисленных интернет-ресурсов и методичек [2, 3, 4]; большое количество упражнений было отсеяно нами так как, казалось бы, направленные на восстановление упражнения, были сложны, нецелесообразны, и содержали в себе элементы тяжелых силовых нагрузок и очень быстрого темпа.

В разработанном комплексе не указано количество повторений. Все упражнения должны выполняться с большим сосредоточением на состояние здоровья. Из комплекса были исключены упражнения на грудь, потому что данные упражнения влияют на лактацию, а упражнения на растяжку содержали базовые элементы йоги и пилатеса. Все остальные упражнения были направлены на укрепление и восстановление общего физического здоровья. Наибольший упор был сделан на укрепление мышц спины и таза.

Эксперимент проводился на базе ПГГПУ два раза в неделю на занятиях ЛФК, а также три раза в неделю дома (для домашних тренировок каждая девушка получила распечатанный комплекс упражнений) в течение месяца. Все девушки приступили к занятиям ЛФК приблизительно через четыре месяца после родов и до этого никакими специальными физическими упражнениями не занимались. В группу входило 10 девушек с разных факультетов. Суть эксперимента состояла в том, чтобы апробировать комплекс упражнений и доказать его эффективность. В течение месяца были проведены две точки контроля: начальная и итоговая.

Таблица 1

Результаты эксперимента

Описание упражнения для контроля	Начальная точка контроля (среднее пропорциональное) X	Итоговая точка контроля (среднее пропорциональное) Y
Поднимание туловища из положения лежа на спине на количество раз без учета времени	11,9	17,9
Объем талии (см)	84,2	81,1
Присед на количество раз без учета времени	5,5	16,7
Планка с учетом времени	29,8	48,3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1,5	4,6

Далее использовали расчет достоверности различий по критерию Манна-Уитни. Данный критерий статистический и используется для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно.

Нам необходимо было определить, можно ли считать имеющуюся разницу между баллами существенной.

После подсчетов выяснилось, что различия в уровнях выборок можно считать несущественными. Это может быть связано с такими факторами как, во-первых, малый временной промежуток, отведенный для проведения эксперимента, во-вторых, не регулярность тренировок участников эксперимента, в-третьих, разработанный комплекс необходимо было постепенно усложнять. Стоит отметить, что ни у одной из участниц эксперимента не возникло проблем с лактацией. В начале проведения эксперимента были такие проблемы с самочувствием как: сильная отдышка и небольшие головокружения, в конце эксперимента данные проблемы с самочувствием не были зафиксированы. В целом же после эксперимента у всех показатели улучшились. На сегодняшний день все участницы эксперимента продолжают посещать занятия ЛФК, но занимаются не по разработанному нами комплексу, а увеличив нагрузку, исключив, по-прежнему, упражнения на грудь и бег.

**Вывод.** Данный комплекс упражнений подходит для восстановления физической активности после родов, но является начальным этапом и не может использоваться для улучшения физической активности.

### **Список литературы**

1. Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. В. Лунина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Изд-во Омского гос. ун-та, 2017. - 55 с.
2. Казанцева А. Фитнес после родов: как быстрее вернуть форму. Фитнес вместе с малышом у вас дома / Анна Казанцева. - СПб: Нева, 2003 (ПФ Красный пролетарий). – 186 с.
3. Павлючкова-Рыбак С.П. Фитнес для мамы. Верни фигуру после родов / [Павлючкова-Рыбак С. П.]. - Москва :Эксмо, 2012. - 366 с.
4. Казанцева А.Ю. Беременность и фитнес. До и после родов, Спб.: Издательский Дом «Нева»; М.: «Олма-ПРЕСС», 2003. – 192 с.

## РОЛЬ И ФУНКЦИИ РЕКЛАМЫ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Трясцына О.С., бакалавр

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается краткая история развития рекламы, как одного из факторов продвижения товаров и услуг на рынке. Проанализированы особенности рекламной деятельности в туристической сфере. Представлены основные функции рекламы.*

***Ключевые слова:** туризм, реклама, функции рекламы, информационная, коммуникативная, экономическая, контролирующая, социальная.*

**Актуальность.** В настоящее время реклама играет важную роль в жизни каждого человека. Она быстрыми темпами вошла в нашу повседневную жизнь, и остается постоянным спутником. На сегодняшний день мы не представляем свою жизнь без рекламы. Мы слышим и видим его везде: автобусы, витрины магазинов, баннеры, электронные табло на улицах города, автобусная остановка, интернет, телевидение, радио, листовки, газеты и др. Как можно заметить, реклама присутствует везде. Всем известно, что реклама является одним из самых распространенных методов продвижения продукции. Она обладает довольно мощным воздействием на потребителей товаров и услуг, поэтому каждому из нас не нужно недооценивать данный метод продвижения продукции в массы. Первые простейшие формы рекламы были замечены еще до нашей эры. Родиной рекламы можно считать древний Египет, где на папирусе писали сообщения о продаже раба, а вот, например, в Древнем Риме и Греции рекламные сообщения всегда объявляли на площади перед всем населением [1,7].

В Средние века реклама набирает обороты и прослеживается стремление к «профессионализации» рекламы [8]. В данное время появляется профессия «стационарные зазывалы», в обязанности которых входило привлечение покупателей в торговые лавочки, кузнецы, ремесленные мастерские, трактиры. В Европейских странах, в целях рекламы, устраивали промышленные выставки. Производители могли представить свой товар, а потенциальный потребитель мог оценить его качество и приобрести. Развитие рекламного процесса в Российском государстве проходило по тому же пути, что и в Западной Европе [8].

**Цель работы:** изучить специфику рекламной деятельности применительно к туристической сфере.

Слово «реклама» происходит от латинского слова «*reclamare*», что означает кричать. И в буквальном смысле – это распространение сведений в массы, с целью создания популярности. Федеральный закон РФ от 18.07.1995 «О рекламе» дает следующие определение: «Реклама – это распространяемая в любой форме, с помощью любых средств информация о физическом или юридическом лице, товарах, идеях и начинаниях (рекламная информация), которая предназначена для не определенного круга лиц и признана формировать или поддерживать интерес к этим физическому, юридическому лицу, товарам, идеям и начинаниям и способствовать реализации товаров, идей, начинаний» [2]. Реклама в современном мире является одним из важнейших рычагов управления экономическими процессами. Удачные рекламные идеи рождаются на основе знания многих факторов, стимулирующих продажу товаров и услуг [3].

На сегодняшний день невозможно представить себе и туристическую деятельность без рекламы. Ведь каждый из нас в течении всего года живет с мыслью об отпуске, который позволит нам, расслабиться и отвлечься от повседневной суеты. И вот перед нами появляется множество вопросов: Куда ехать? В какую туристическую компанию обратиться? Где купить выгодную путевку? У какой фирмы самое выгодное предложение? Именно в этот момент мы обращаем к рекламе. При распространении рекламы, каждая из туристических фирм преследует свои цели. Например, одна фирма пытается донести необходимую информация до потенциальных клиентов, привлечь их внимание к предлагаемым услугам. Другая, просто желает распространить информацию о своем туристическом агентстве и создать



положительный имидж своей фирмы. Проанализировав практику, можно сделать вывод, что сфера туризма является одной из крупнейших рекламодателей. Опыт работы зарубежных туристских фирм показывает, что в среднем 5-6% получаемых доходов от своей деятельности, туристические компании готовы потратить на рекламу[4].

Учитывая специфику рекламы и особенностей системы туризма (туристического продукта), реклама в данной сфере имеет следующие отличительные особенности:

1. Реклама в туристическом бизнесе должна быть максимально образной, то есть на ней должно содержаться примерное изображение курорта, совместно с логотипом компании. Она должна привлечь внимание потребителя еще до того, как он успеет прочитать, что на ней содержится.

2. Реклама не должна быть навязчивой и агрессивной.

3. Неличный характер, т.е. информация о туристическом продукте поступает не лично от сотрудника туристической организации, а через посредника (СМИ: интернет, телевидение, радио, каталоги, газеты и т.д.)

4. Неосвязаемость (нематериальность). Туристический продукт (услугу) невозможно заранее увидеть, попробовать или изучить до ее получения.

5. Комплексность. На последующие впечатление, которое останется у туриста после приобретения продукта, влияет множество факторов, даже такие как поведение обслуживающего персонала, представителя встречающей стороны, обслуживание в самолете и др. Именно это будет дополнять впечатление, после потребления продукта (услуги)

Функции рекламной деятельности, в туристической сфере имеют ряд своих особенностей. Поэтому в данной статье, я рассмотрю те функции, которые выполняет реклама в туристической деятельности.

Одной из главных функций рекламы является информационная. Именно благодаря рекламе, многие клиенты узнают о тех или иных акциях, скидках, предложениях, действующих в данной туристической фирме. Чем больше предоставить клиенту информации о преимуществах какого - либо курорта, тем больше шансов, что он обратится именно в ту туристическую фирму, которая предлагает данный продукт.

Следующая функция рекламы - экономическая. Данная функция очень тесно взаимодействует с информационной. Распространенная информация стимулирует сбыт товара и способствует росту прибыли туристической фирмы. Большинство клиентов, при выборе туристической путевки, обращают внимание на экономический фактор. Поэтому в рекламе обязательно должна быть указана экономическая выгода для клиента. Необходимо убедить клиента, что имена ваша компания предлагает качественные услуги по довольно доступным ценам. Оптимальное соотношение цены и качества, во все времена привлекало потенциальных клиентов [5].

Третья функция рекламы – достоверность предоставленной информации. Главное правило любого бизнеса «Не обещай того, чего не можешь выполнить» [4]. В настоящее время, данное правило нарушается многими фирмами. Делая рекламу туристической организации необходимо внимательно следить за качеством текста. Привлечь клиентов обманом можно, но следует помнить о последствиях. В дальнейшем, туристическая фирма может столкнуться не только с претензиями клиентов, по поводу несоответствия продукта, но и проблемами с законом. В результате чего компания может испортить репутацию и потерять большое количество клиентов.

Четвертая функция - управление спросом. Именно эта функция является важной для современной рекламы. Как показывать практика любое состояние спроса у потребителей может быть изменено правильными маркетинговыми действиями, которые соответствуют реальным производственным возможностям фирмы.

Следующая функция, которую нельзя оставить без внимания - это коммуникативная. Данная функция не является важной, но при помощи нее, туристические фирмы получают от клиентов важную информацию. Например, при помощи анкет, опросов, сбора мнений, туристическая компания может узнать, какой курорт сейчас популярен у большинства

населения, и в дальнейшем может снизить цены на данный курорт, с целью привлечения в свою фирму как можно больше клиентов.

Функция, которая тесно взаимосвязана с коммуникативной - это контролирующая функция. С помощью применяемых в процессе изучения рекламной деятельности анкет, опросов, сбора мнений, с потребителем поддерживается обратная связь. Это позволяет туристическим фирмам контролировать продвижение услуг на рынок, создать у потребителей устойчивую систему предпочтений к ним [6].

Социальная функция рекламы, заключается в формировании сознания людей определенных потребительских моделей, ценностей и норм. При помощи данной функции у потребителей туристических услуг может сформироваться определенная модель поведения. Например, в обществе вводится тренд на поездки в какую – либо страну, то спрос на данный туристический продукт возрастает, и туристическим организациям необходимо следовать тенденциям.

**Выводы.** В заключении необходимо отметить, что на современном этапе развития общества, реклама играет важную роль, и является одним из главных компонентов любого бизнеса. Успех бизнеса, в том числе и туристического, прямым образом будет зависеть от успешной рекламной компании. Развитие мирового рынка, конкуренции по-новому ставит вопрос о месте и роли рекламы в сфере социально – культурного сервиса и туризма. По мере развития товарного производства возрастает экономическая роль рекламы. С каждым годом, туристических фирм готовы тратить большую часть своего дохода на рекламу. Ведь насколько бы твой товар не был хорошо, объем его продаж в большей степени будет зависеть от успешной маркетинговой компании. Правильно организованная рекламная компания может значительно повысить оборот услуг, а, следовательно, и прибыль.

### **Список литературы**

1. История возникновения рекламы [Электронный ресурс] // URL [http://line-image.ru/post/history\\_of\\_the\\_rise\\_of\\_advertising](http://line-image.ru/post/history_of_the_rise_of_advertising) (дата обращения 12.03.2018)
2. Федеральный закон «О рекламе» от 13.03.2006 N 38-ФЗ (ред. 08.03.2015) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2015) // "Собрание законодательства РФ", 20.03.2006, N 12, ст. 1232.
3. Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие. – Минск: Современная школа,- 2010. – С. 384.
4. Особенности рекламы в туризме [Электронный ресурс] // URL <http://beprime.ru/osobennosti-reklamy-v-turizme/> (дата обращения 15.03.2018)
5. Балабанов И.Т., Балабанов А.И. Экономика туризма. - М.: Финансы и статистика, 2000. – С.102-103.
6. Дмитриевой Л. М. Основы рекламы: учебное пособие. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, - 2007. – С. 351.
7. Ученова В.В., Старых Н.В. История рекламы, 2-е издание. - "Питер",2002. – С. 202.
8. Краткая история развития рекламы [Электронный ресурс] // URL <https://www.sgu.ru/structure/jurist/internet-gazeta-yurfakinfo/stati-studentov/20122013/den-rabotnika-reklamy/kratkaya-istoriya-razvitiya-reklamy> (дата обращения 3.04.2018)

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ЮНОШЕЙ БИАТЛОНИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Тутмин Е.С., студент, мастер спорта,  
Московская государственная академия физической культуры, г.п. Малаховка, Россия.

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с объемом тренировочной нагрузки по основным циклическим средствам тренировки в годичном цикле подготовки у биатлонистов 18-19 лет. Приводятся данные по таким показателям циклической нагрузки, как: передвижение на лыжероллерах, бег, ходьба, имитация лыжных ходов, велоезда (в подготовительном периоде тренировки) и передвижение на лыжах (в соревновательном периоде тренировки).*

***Ключевые слова:** биатлонисты, циклическая нагрузка, периоды подготовки, средства тренировки.*

Актуальность. В настоящее время, когда результаты Российского биатлона желают иметь лучшего по итогам выступления мужской сборной команды России, вопросы планирования объемов тренировочных нагрузок, выбора и распределения основных средств тренировки, соотношения видов подготовки в различные микроциклы, мезоциклы, макроциклы в юниорском возрасте, влияют кардинальным образом качество подготовки биатлонистов, их дальнейшую перспективу, где основная цель – успешное выступление на главных соревнованиях сезона. Для сборной молодежной команды России – это участие на чемпионатах Мира и Европы. Здесь важно подвести спортсменов к данным соревнованиям в наилучшей спортивной форме [3,910].

Цель работы – проанализировать объем тренировочной нагрузки циклического характера у юных биатлонистов в годичном цикле тренировки.

Методика исследования. В рамках педагогического эксперимента было проведено исследование по определению основных параметров тренировочной нагрузки по основным циклическим средствам и их параметрам подготовки в годичном цикле тренировки у квалифицированных биатлонистов юниоров. Возраст, принимающих участие в эксперименте биатлонистов – 18-19 лет. Были проанализированы основные параметры тренировочной нагрузки по основным циклическим средствам подготовки в годичном цикле, так как во главу угла в тренировочном процессе в юношеском возрасте ставится основная задача по увеличению объема тренировочных нагрузок как раз в циклических упражнениях с интенсивностью выполнения, в основном, во второй и третьей зонах интенсивности, которые направлены на развитие аэробных возможностей организма. В данном возрасте как в подготовительном, так и в соревновательном периодах тренировки применяются двухразовые тренировки в день с различной направленностью. Известно, что основные виды подготовки в биатлоне это: гоночная, стрелковая и комплексная. В гоночной подготовке выделяется специально-гоночная подготовка, а в стрелковой – специально-стрелковая подготовка, где важно не только изготавливаться, прицеливаться, обрабатывать спусковой крючок, но и правильно дышать, быть психологически устойчивым [8,12]. В середине и в конце подготовительного и соревновательного периодов в основном применяются специально-гоночная и специально- стрелковая виды подготовки.

Результаты и их обсуждение. Достижение высоких спортивно-технических результатов в биатлоне во многом зависит от базовой подготовки, в юношеском возрасте. В этой связи, особую роль играют решение вопросов планирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, выбора и распределения основных средств тренировки соотношения видов подготовки в различные микроциклы, мезоциклы, макроциклы. От этого зависит главным образом качество подготовки биатлонистов [4].

Основной студенческий возраст в вузах Российской Федерации, как это видно на практике, начинается с 17 лет. Окончание вуза (бакалавриат) приходится на возраст 21-22

года. Кроме того, второй уровень образования предполагает еще и учебу в магистратуре (2 года). И в этом есть свои трудности и сложности, особенности тренировочного процесса, участия в соревнованиях не только по возрасту, но и по студенческому спорту [6].

Принципиально важно подвести спортсменов к данным соревнованиям в наилучшей спортивной форме [1,11].

Стандартный, используемый в планировании тренировочной нагрузки макроцикл (олимпийский) разрабатывается сроком на четыре года. В конце каждого года на основании критериев физического состояния, и в большей степени, по результатам основных стартов сезона, вносится коррекция в тренировочный процесс по основным параметрам, тренировочной нагрузки. Кроме того, пересматриваются и специально-силовые средства тренировок, методы развития двигательных качеств.

В подготовке юношей биатлонистов необходимо планировать постепенное повышение тренировочной нагрузки в тренировочном процессе всех последующих лет, пока биатлонисты не достигнут тренировочных параметров взрослых спортсменов [2].

В настоящей статье рассматриваются выполнение тренировочной циклической нагрузки сборной команды по биатлону 18-19 лет Московской области за два года подготовки.

В таблицах 1,2 приводятся основные параметры выполненной тренировочной циклической нагрузки в годичных циклах подготовки биатлонистов 18-19 лет за два года подготовки.

Таблица № 1

Основные параметры тренировочной циклической нагрузки в годичном цикле подготовки 2015-2016 г.г.

	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Общий объём
<b>Роллы, км</b>		219	226	409	258								<b>1112</b>
<b>Кросс, км</b>	86	179	96	186	130	38	52	35	75	40	45	85	<b>1047</b>
<b>Велосипед, км</b>	56	60											<b>116</b>
<b>Лыжи, км</b>						247	430	246	432	309	301		<b>1965</b>
<b>ИТОГО, км (ООЦН), км</b>	<b>142</b>	<b>458</b>	<b>322</b>	<b>595</b>	<b>388</b>	<b>285</b>	<b>482</b>	<b>284</b>	<b>507</b>	<b>349</b>	<b>346</b>	<b>85</b>	<b>4230</b>

Таблица № 2

Основные параметры тренировочной циклической нагрузки в годичном цикле подготовки 2016-2017 гг.

	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Общий объём
<b>Роллеры, км</b>		248	246	459	288								<b>1241</b>
<b>Кросс, км</b>	106	171	116	215	160	78	72	55	85	70	65	35	<b>1228</b>
<b>Велосипед, км</b>	86	80											<b>166</b>
<b>Лыжи, км</b>						277	480	286	442	349	335	256	<b>2425</b>
<b>ИТОГО (км)</b>	<b>192</b>	<b>499</b>	<b>362</b>	<b>674</b>	<b>448</b>	<b>355</b>	<b>552</b>	<b>341</b>	<b>527</b>	<b>419</b>	<b>400</b>	<b>291</b>	<b>5060</b>

Представленные таблицы показывают распределение циклической тренировочной нагрузки, которая осуществлялась по месяцам годового цикла. Наибольший объем циклической нагрузки в подготовительном периоде был выполнен в августе месяце 2015 года (595 км), а в соревновательном периоде – в январе месяце 2016 года (507 км). Данные показатели в следующем году подготовки были увеличены и соответственно равнялись: 674 км и 527 км.

В годовом цикле тренировки представлен общий объем циклической нагрузки (ООЦН) в километрах (итого), который составляет 4230 километров. Данный объем циклической нагрузки был выполнен всеми членами сборной команды биатлонистов-юношей Московской области в спортивном сезоне 2015-2016 г.г. В следующем годовом цикле (2016-2017 г.) общий объем циклической нагрузки составил 5060 км. Из этого следует, что объем циклической нагрузки в сезоне 2016-2017 год был увеличен на 830 км.

Как следует из данных показателей таблиц 1 и 2 на лыжную подготовку приходится в пределах 6,5-48,0 % всей циклической нагрузки в годовом цикле тренировки.

Нагрузка по передвижению на лыжероллерах к объёму бега, ходьбы и имитации распределилась примерно в равных долях.

Нагрузка в циклических видах в подготовительном периоде тренировки примерно равная (в км) по сравнению с нагрузкой в передвижении на лыжах в соревновательном периоде тренировки.

Данное планирование и выполнений тренировочной нагрузки по основным параметрам средств циклического характера положительным образом отражается и на достижении высоких спортивно-технических результатов биатлонистов сборной команды Московской области.

Результаты соревновательного периода свидетельствовали о хороших спортивно-технических результатах, которые показали биатлонисты 18-19 лет.

Так, Тутмин Е. и Сорокин А. выполнили норматив мастера спорта РФ по биатлону. Кроме того, Тутмин Е. на чемпионате мира по юношам в составе эстафетной сборной команды России занял 3 место, а на вторых юношеских Олимпийских играх в Норвегии Тутмин Е. в индивидуальных гонка завоевал 1 серебряную медаль и 2 бронзовых (2015-2016 г.).

Зинцов К., Смирнов В., Фомин Д. выполнили норматив кандидата в мастера спорта РФ по биатлону и удачно выступали на первенстве Центрального округа и первенстве России среди юношей.

#### **Выводы.**

1. В годовом цикле подготовки необходимо корректировать общий объем циклической тренировочной нагрузки юношей биатлонистов по средствам тренировки как по месяцам, так и в годовом цикле подготовки.

2. Учитывать индивидуальных особенностей занимающихся, так как вклад в спортивно-технический результат (по результатам лыжной гонки и стрельбы) у каждого спортсмена разный.

3. Для достижения более высоких спортивно-технических результатов считаем необходимым увеличить тренировочный объем циклической нагрузки в подготовительном периоде тренировки в таком средстве, как велоезда.

4. В течении тренировочного процесса корректировать планирование по распределению параметров тренировочной нагрузки в процентном отношении в годовом цикле тренировки.

#### **Список литературы**

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев / Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. - 35с.

2. Буторин, В. В. Состояние и проблемы женского и мужского Российского биатлона после Олимпийских игр 2010 года (Канада) / В. В. Буторин, П. А. Беликов, К. С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления М-ва внутренних дел России. – М., 2016. – С.10-15.
3. Дунаев, К. С. Структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. - № 4. – С. 22-26.
4. Дунаев К.С. Анализ соревновательной деятельности как фактор оптимизации процесса подготовки Российских биатлонистов к ответственным стартам /К.С.Дунаев// Теория и практика физической культуры. М.: 2008.-№ 2.- С40-43.
5. Дунаев, К. С. Состояние Российского студенческого биатлона и перспективы его развития / К. С. Дунаев //Теория и практика физической культуры. – 2013. - №11. – С. 77-79.
6. Дунаев, К.С., Селифонов А.А., Федотов С.И. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону у юниоров. Современная система спортивной подготовки в биатлоне.// Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2015, с.39-43.
7. Дунаев, К. С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. - № 11. – С. 28-31.
- 8 . Левик, Г. Е. Влияние психического склада личности биатлонистов на успешность его соревновательной деятельности / Г. Е. Левик, В. П. Докучаев, К. С. Дунаев // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – Вып. 1. – С. 41-48.
9. Сидоренко, И.В. Параметры циклической нагрузки у юношей-биатлонистов в годичном цикле тренировки. /И.В.Сидоренко,К.С.Дунаев, С.С.Тутмин//В сб. Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел .Материалы межвузовского научно-практического семинара. Академия управления Министерства Внутренних Дел России. М.: 2016.- С. 56-58.
10. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием стрелкового компьютерного тренажера «Скатт» и контроль за ней. /К.С.Дунаев, Д.Я.Алексашин, Я.И.Савицкий, Н.С.Загурский// Теория и практика физической культуры.- 2007.- №9.- С.49-52.
11. Фарбей, В. В. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня подготовленности биатлонистов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. - №3 (73). – С. 190-194.
12. Фарбей, Вад.В. Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне/ Вад.В.Фарбей, К.С.Дунаев// Монография.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2014.-184 с.

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Фаткулбаянов А.Р., бакалавр, Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа, Россия

***Аннотация.** Статья рассматривает состояние современной системы подготовки спортсменов, которая направлена на создание определенных условий для обеспечения качественно спортивной подготовки. Это позволит рассчитывать на достижение запланированных высоких результатов в спортивной сфере при выступлениях на международных или всероссийских соревнованиях. Кроме того, это сформирует положительный имидж государства в области спорта при высоких достижениях спортсменов.*

***Ключевые слова** спортивный резерв, система спортивной подготовки, модернизация, организации, осуществляющие спортивную подготовку.*

Подготовка спортивного резерва остается важным вопросом для современного спорта. Несмотря на существующие достижения и видимые результаты, конкурентная способность российского спорта снижается ввиду отсутствия достойных спортивных резервов.

Для подготовки спортивных резервов Правительством РФ принято решение о реструктуризации отраслей физической и спортивной подготовки. Подготовка спортсменов начинается с азов и может длиться вплоть до вступления спортсмена в состав сборной России. К качеству тренировок сегодня выдвигаются повышенные требования, а для обеспечения эффективности занятий проводится постоянная модернизация правовой базы, материально-технического оснащения и инфраструктурных объектов. Отстраиваются постоянно новые школьные стадионы и различного уровня спортивные объекты.

Главная цель – плавный переход ДЮСШ и СДЮСШОР в учреждения нового типа с целью перехода от массовой культуры спорта к большому спорту, как главной цели.

Для оценивания достигнутого уже прогресса, приняты были на государственном уровне новые критерии оценивания достижений и целевых показателей для органов самоуправления местного значения, различных спортивных организаций и их руководителей.

Эффективность деятельности разнообразных спортивных организаций и контроль над результатами воспитанников, будет оцениваться предварительным мониторингом. Системные показатели эффективности и критерии деятельности спортивных заведений и учреждений, которые осуществляют подготовку, представлены в методических рекомендациях от Минспорта РФ касательно организации подготовки спортсменов на территории Российской Федерации. [2] (пункт V.«Общие подходы к осуществлению контроля и критерии оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку»).

Федеральным законом, принятым от 29 июня 2015 года, № 204-ФЗ касательно внесения изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельно взятые законодательные акты Российской Федерации уже были внесены соответствующие изменения в положения Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте». Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 касательно утверждения требований для обеспечения подготовительных занятий для спортивного резерва для подростковых спортивных сборных команд в Российской Федерации [1] предусматривается также пункт 62. «Оценка качества и эффективности деятельности организации осуществляется в форме самоконтроля», и пункты 63 и 64, которые содержали критерии оценивания качества и эффективности деятельности подобных организаций.

Одновременно с этим текст проекта Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года, которая была разработана для выполнения Поручения Президента РФ № Пр-

1121, содержит необходимую систему критериев и целевых индикаторов (показателей). А также инструментов и методов оценки эффективности работы органов исполнительной власти в субъектах РФ, местных органов самоуправления и организаций в сфере подготовки спортивного резерва и их руководителей. Систему планируется внедрить уже на втором этапе реализации упомянутой Концепции, и по плану работа над этим начнется с 2019 года.

Органы местного самоуправления на сегодня в России обладают полным набором полномочий на развитие и обеспечение детских и юношеских спортивных команд, создание условий для тренировок, участие и подготовка сборных команд на уровне субъектов Российской Федерации.

Решение о переходе спортивной организации к организации нового типа принимается учредителем. Тренировочный процесс организовывается в соответствии с установленными федеральными стандартами. При этом стоимость на обучение одного спортсмена предусмотрена в несколько раз выше по сравнению с другими организациями спортивного направления.

Школы нового образца направлены на результат, что скажется на длительности и времени подготовки:

- Увеличение учебных часов с 45 до 60 минут
- Сокращение пропусков до 32 дней
- Отменяется право льготного выхода на «пенсию»

Для достижения наилучшего результата необходимо оценить и степень проведенной ранее подготовки тренерского состава. Они обязаны иметь образование в сфере физической культуры и спорта. Уровень образования требуется для тренера строго в соответствии установленным стандартам.

При правильно организованном тренировочном процессе и эффективном сотрудничестве можно создать полноценные условия для развития здорового и трудоспособного населения. Кроме того, становится возможным сохранить традиции культуры спорта и высокий уровень достижений на федеральных и мировых аренах.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
2. Закон Пермской области от 20.07.1995 №288-50 «О физической культуре и спорте»
3. Антонов Д. Н. Анализ и предложения по совершенствованию деятельности специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР). Доклад на V Международном форуме «Россия-спортивная держава», 9-11 октября 2014 года, г. Чебоксары.
4. Нагорных Ю. Д. Развитие системы подготовки спортивного резерва на период до 2020 года и совершенствование государственного регулирования деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Доклад на V Международном форуме «Россия-спортивная держава», 9-11 октября 2014 года, г. Чебоксары.



## МОТИВИРОВКИ СТУДЕНТОВ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВЫБОРЕ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Хомченко А. В., студентка

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты анкетирования студентов первого курса по выявлению причин их предпочтений в сфере двигательной активности и выбора средств физического совершенствования на период обучения в вузе.*

***Ключевые слова:** студенты, анкетирование, физкультурно-спортивные интересы, физическое воспитание, двигательная активность, мотивировка.*

Актуальность. Реализация спортивно ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях предусматривает добровольный и самостоятельный выбор студентом основного средства для своего физического совершенствования на период обучения в вузе. В такой ситуации возрастает роль личностной позиции студента, которая проявится, прежде всего, в принятии решения заниматься определенным видом физических упражнений и несении ответственности за сделанный выбор.

Выявить предпочтения студентов в сфере двигательной активности позволяет анкетирование, которое, как правило, проводится на первом курсе в начале учебного года. Физкультурно-спортивные интересы студентов, как показывают более ранние исследования, обладают определенной устойчивостью и выражают направленность и стремление молодых людей на познание определенных видов спорта или оздоровительных систем [4, 5].

В основе каждого конкретного выбора, как действия, всегда есть скрытая причина, определившая его исход [1, 3]. Объяснение человеком причин, побудивших его на определенные действия или поступки, называется мотивировкой. Поскольку в ней отражено субъективное понимание действительности, то она может, как соответствовать, так и не соответствовать истинным причинам поведения человека [2].

Цель нашего исследования заключается в том, чтобы выявить качественный и количественный состав мотивировок студентов в индивидуальном выборе видов двигательной активности.

Результаты и их обсуждение. Изучение мотивировок осуществлялось нами в ходе социологического опроса студентов первого курса по выявлению их физкультурно-спортивных интересов. Для этого в анкету включили вопрос: «Объясните, пожалуйста, почему Вы выбрали именно этот вид физических упражнений?». Респондентам следовало выбрать один, два или более ответа из числа предложенных вариантов:

1. навыки и способности, сформированные в ходе занятий названными упражнениями, будут востребованы;
2. этот вид двигательной активности популярен;
3. хочу войти в состав сборной команды по данному виду спорта;
4. занятия указанными упражнениями в наибольшей степени способствуют моему физическому совершенствованию;
5. этот вид двигательной активности советовали и предпочли друзья и знакомые;
6. занятия проводятся на хорошей материально-технической базе;
7. получаю удовлетворение от эмоциональных переживаний и мышечных ощущений;
8. безразлично, какие упражнения будут использоваться в физической подготовке.

Каждый вариант в определенной мере характеризует личностные качества студента и мотивационную сферу его физкультурной деятельности. Первый ответ – понимание респондентом прикладного значения двигательных способностей, умений и навыков, сформированных в ходе занятий выбранными упражнениями. Второй – направленность быть

современным человеком. Третий – наличие амбиций в реализации своих способностей. Четвертый – понимание действия и назначения упражнений и стремление к физическому совершенствованию. Пятый – отсутствие собственного мнения и суждения о роли двигательной активности. Шестой – предпочтение комфорту. Седьмой – значимость эмоционального удовлетворения. Восьмой – отсутствие убеждений, целей, установок в сфере физкультурной деятельности.

Для аналитической работы использовали данные анкетирования за четыре учебных года – 916 вариантов мотивировок 574 юношей и 206 мотивировок от 135 девушек. Установлено, что в ответах юношей наиболее высокий процент приходится на первый, третий, четвертый и седьмой варианты объяснения причин выбора видов двигательной активности, в ответах девушек – на первый, четвертый и седьмой варианты. Показатели третьего ответа указывают на то, что юноши более амбициозны в достижении спортивной карьеры, чем девушки. Вторая, пятая, шестая и восьмая мотивировки имеют небольшой процент от общего числа ответов, как у юношей, так и у девушек (рис. 1).

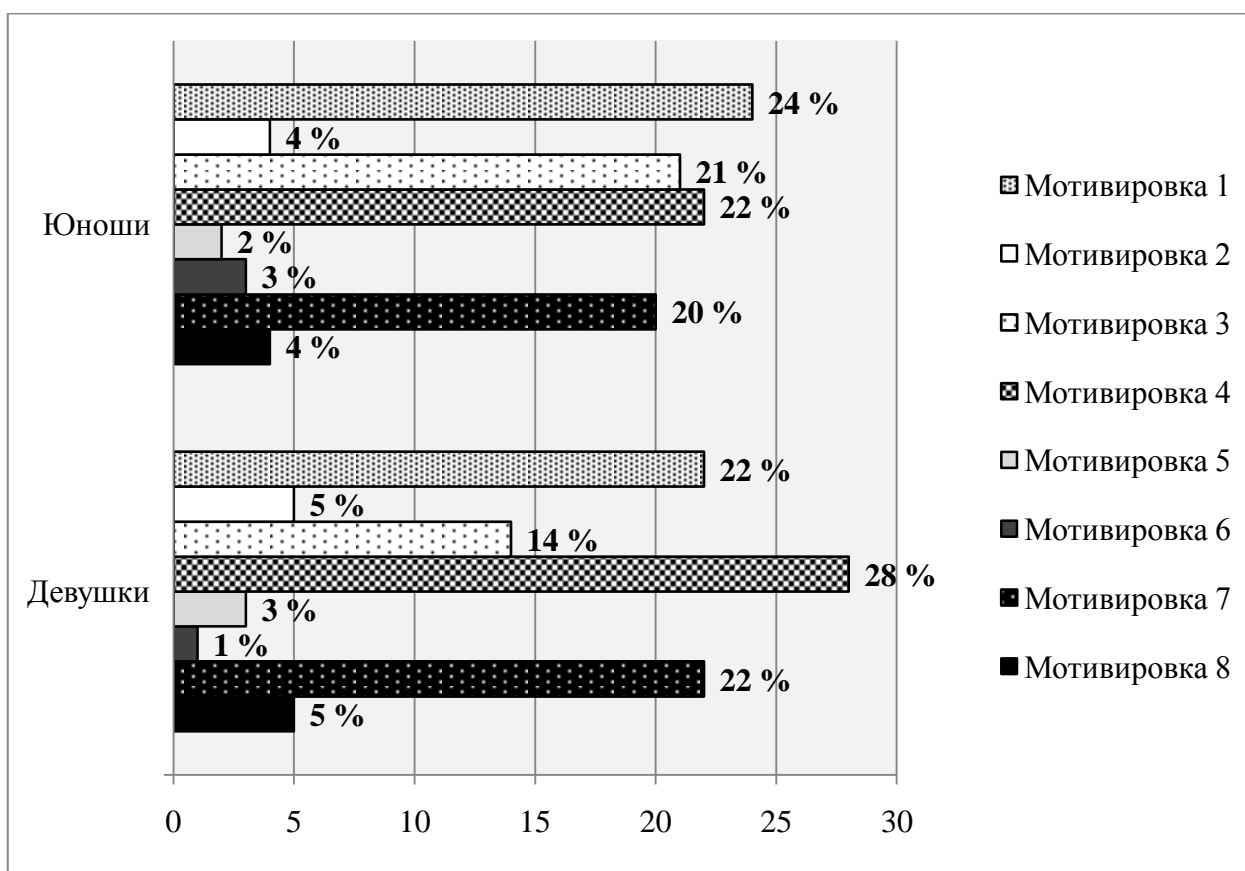


Рис. 1. Мотивировки студентов в выборе средств физического совершенствования

**Выводы.** На основе обобщения полученных результатов констатируем, что у студентов на индивидуальный выбор видов двигательной активности в значительной степени влияют имеющиеся у них знания, умения и навыки в области физической культуры, а также стремление к самореализации и желание получить эмоциональное удовлетворение. Небольшое число юношей и девушек ориентируется на модные виды физических упражнений или советы однокурсников, задумывается о комфортных условиях или не осознает мотивы занятий физическими упражнениями. Таким образом, можем уверенно заявить о высокой степени сформированности у студентов первого курса высшего учебного заведения предпочтений и интересов в сфере физкультурной деятельности.

### **Список литературы**

1. Ваисов, К. М. Мотивировки выбора студентами борьбы как основного средства физического совершенствования [Текст] / К. М. Ваисов, Е. В. Мудриевская // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2015. – № 5 (142). – С. 115-117.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
3. Мамонтов, С. С. Основные причины выбора средств физического совершенствования студентами высшего учебного заведения [Текст] / С. С. Мамонтов, Е. В. Мудриевская // Динамика систем, механизмов и машин : материалы IX Междунар. науч.-техн. конф. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – № 6. – С. 150-152.
4. Мудриевская, Е. В. Анализ физкультурно-спортивных интересов студентов первого курса высшего учебного заведения [Текст] / Е. В. Мудриевская, О. Г. Ковальчук // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2010. – № 4 (89). – С. 143-146.
5. Мудриевская, Е. В. Физкультурно-спортивные интересы студентов первого курса высшего учебного заведения [Электронный ресурс] / Е. В. Мудриевская // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы : сборник материалов VI науч.-практич. конф., посвящ. 100-летию юбилею университета. – Электрон.дан. (9,86 Мб). – Омск : Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2017. – 1 электрон.опт. диск. (CD-R).

## ТРЕНИРОВКА СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-АРМРЕСТЛЕРОВ

Е.С. Хрычкин, аспирант кафедры ТМФК

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** Армрестлинг, с одной стороны, по своей сути является единоборством, но в то же время, по характеру нагрузок, его можно отнести к силовым видам спорта. Достижение хороших результатов требует от спортсмена как технического мастерства, так и развития силовых показателей, выносливости, скорости и реакции. Затяжные поединки – явление довольно частое на соревнованиях по армрестлингу, поэтому требования к такому качеству, как силовая выносливость спортсменов, очень значительные. Хорошо подготовленный армрестлер должен быть способен продолжать борьбу в турнире после длительных поединков без существенного снижения силы, скорости и реакции. В то же время многие подходят к тренировкам выносливости довольно поверхностно и зачастую методически не верно. В литературе этот вопрос практически не освещается. Цель данной работы – заполнить этот пробел.*

***Ключевые слова.** Армрестлинг, силовая выносливость, тренировка, спорт высших достижений*

В борьбе на руках требуется проявление локальной силовой выносливости в преимущественно статическом режиме. Выносливость зависит от двух крупных факторов [2]:

1. Кислородотранспортная система;
2. Мышечная композиция рабочих мышц.

Производительность кислородотранспортной системы практически никогда не является лимитирующей в армрестлинге в виду небольшого объема мышц, участвующих в работе [3]. Поэтому нецелесообразно уделять существенное внимание ее тренировке у спортсменов-армрестлеров. Основное влияние на силовую выносливость оказывает мышечная композиция мышц, участвующих в борьбе – плечелучевая, пронатор, сгибатель запястья, двуглавая мышца плеча.

Известно, что мышечные волокна делятся на два основных типа – медленные (ММВ или тип I) и быстрые (БМВ или тип II). «Отличительной особенностью композиции мышц у выдающихся представителей видов спорта, требующих проявления выносливости, является относительно высокий процент медленных волокон, составляющих их мышцы» [2]. Но в то же время, мышечная композиция определяется генетическими факторами и изменить количественное соотношение между ММВ и БМВ невозможно. С другой стороны, с помощью специальных тренировок можно добиваться гипертрофии ММВ, тем самым увеличивать выносливость целевых мышечных групп. БМВ в свою очередь принято разделять на окислительные (тип IIa) и гликолитические (тип IIb). Окислительные мышечные волокна обладают значительно более высокой выносливостью в сравнении с гликолитическими и приближаются в этом качестве к волокнам типа I. Определяющим свойством мышечного волокна в данном контексте является митохондриальная масса в них. В отличие от композиции ММВ/БМВ, соотношение между гликолитическими и окислительными волокнами поддается корректировке правильно подобранными тренировками.

Таким образом, тренировка выносливости спортсменов-армрестлеров должна заключаться в миофибриллярной гипертрофии волокон I типа и саркоплазматической гипертрофии волокон II типа.

Миофибриллярная гипертрофия ММВ достигается путем тренировок в статодинамическом режиме, обеспечивающим перекрытие кровотока внутри мышцы [3]. Вес снаряда с одной стороны не должен быть ниже 30% от повторного максимума (ПМ) для того, чтобы обеспечить окклюзию сосудов, а с другой не должен быть более 50-60%, чтобы

согласно «правила размера» Ханнемана не рекрутировать более высокопороговые мышечные волокна II типа. Подход выполняется в медленном темпе в ограниченной амплитуде в течение 40-70 секунд. Для спортсменов высокого уровня более эффективно будет выполнять упражнения сериями по 3-5 подходов с отдыхом между ними по 30-40 секунд. В таком случае перерыв между сериями должен длиться не менее 5 минут и быть активным. Активный отдых обеспечивает более быструю утилизацию продуктов распада гликолиза, такие как лактат и ионы водорода, обеспечивая таким образом более высокую производительность в дальнейших подходах. Количество подходов или серий подбирается тренером в зависимости от восстановительных способностей спортсмена. Обычно на практике наилучшие результаты показывают спортсмены, выполняющие 5-9 серий в течение тренировки на одну мышечную группу. Оптимально данные тренировки проводить с частотой один раз в 7-10 дней [3].

Саркоплазматическая гипертрофия волокон II типа обеспечивается большим объемом тренировок с высокой интенсивностью. Т.к. волокна II типа более высокопороговые, чем I типа, то интенсивность должна быть существенно выше. Оптимальная нагрузка – 70% от повторного максимума. Подход должен длиться 20-30 секунд (обычно это 12-15 повторений в ограниченной амплитуде), но в то же время в конце подхода не должно создаваться сильное закисление в работающих мышцах, т.к. это может навредить немногочисленным митохондриям. В то же время, 70% интенсивность, если регулировать ее рабочим весом, практически неизбежно будет существенно закислять мышцы. Выход заключается в снижении веса до 40-50% ПМ, но движение спортсмен должен делать во взрывном режиме, ментально выкладываясь на 70% и более. Таким образом обеспечится рекрутирование высокопороговых волокон гликолитического типа, но в то же время работа с небольшим весом не будет приводить к существенному закислению. Количество таких подходов на одной тренировке – 10 и более. Отдых между подходами 1-2 минуты, активный. Повторять тренировку можно каждый день, а для спортсменов высокого уровня – дважды в день [3].

Упражнения в обоих случаях должны подбираться так, чтобы максимально точно имитировать борьбу с соперником. Соревновательное движение раскладывается на 2-3 упражнения и работа выполняется именно в них.

Развитием миофибриллярной гипертрофии в ММВ можно заниматься параллельно с переводом мышечных волокон IIa типа в IIb тип. Но в то же время, не стоит забывать, что основанная цель любого армрестлера – стать в первую очередь сильным. А это значит, что приоритетными должны быть тренировки на развитие миофибриллярной гипертрофии всех типов волокон. Таким образом, спортсмен основную часть макроциклов будет посвящать тренировкам, направленным на увеличение силы в БМВ. Силовые тренировки всегда подразумевают сильное закисление мышц, и это будет мешать развитию митохондрий. Если тренировка ММВ не мешает развитию митохондрий в БМВ, т.к. не рекрутирует их ввиду небольшой интенсивности, то тренировки, направленные на миофибриллярную и саркоплазматическую гипертрофии БМВ следует разнести на разные мезоциклы. Таким образом, наиболее целесообразным будет следующее построение предсоревновательного макроцикла (6 месяцев) [1]:

1. Тренировки, направленные на миофибриллярную гипертрофию в БМВ и ММВ (5 месяцев)
2. Тренировки, направленные на миофибриллярную гипертрофию в ММВ + тренировки, направленные на развитие митохондрий в БМВ + тренировки высокопороговых двигательных единиц с весом 90-95% ПМ для сохранения силовых результатов (1 месяц).

Описываемая тренировочная схема была успешно апробирована на члене сборной Пермского края МСМК Николае Колесниченко. На чемпионате России 2017 года на первых кругах у него состоялось несколько очень тяжелых затяжных поединков, после которого его соперники уже не смогли продолжать борьбу на высоком уровне и выбывали на начальном этапе, в то время как Колесниченко дошел до финала и занял первое место.

### **Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Верхошанский Ю.В. // Теория и практика физ. культуры., 2005 - № 4. – С. 2-14.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Коц Я.М. // М: Физкультура и спорт – 1998 - 240 с.
3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев / Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. // М: ТВТ Дивизион – 2011 - 160 с.

## ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМООТНОШЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шестаков С.В., магистрант

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия.

Научный руководитель: Маркелов В.В.,

доктор пед. наук, канд. психол. наук, профессор

Пермский государственный гуманитарно – педагогический университет, г. Пермь, Россия

***Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию глобального самоотношения и ценностей у студентов в зависимости от стадии обучения. В статье кратко проанализированы особенности черт характера студентов, а так же представлены позитивные характеристики самопознания будущего педагога.*

***Ключевые слова.** Ценностные ориентации, самоотношение, диагностика, студенты, взаимосвязь.*

Актуальность. В настоящее время, анализируя разносторонний характер деятельности студентов факультета физической культуры, следует отметить остроту проблемы формирования самосознания и ценностных ориентаций в плане их дальнейшего профессионального становления. В исследованиях В.В. Столина и С.Р. Пантелеева самоотношение рассматривается как трехуровневая модель, состоящая из: 1) глобального самоотношения; 2) самоотношения, дифференцированного по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожидаемому отношению к себе; 3) уровня конкретных действий в отношении к своему «Я»; а ценностные ориентации в исследованиях М. Рокича - как содержательная сторона направленности личности и основа ее отношений к окружающему миру и к другим людям. Для более глубокого изучения данной проблемы мы опирались на исследования Ю.А. Шрейдера [5], Н.С.Глуханюк [2], Б.А.Старостина [4], А.А. Деркача, В.В. Маркелова, Ю.Ф. Подлипняк [3], В.Ю. Алексеева и В.В. Маркелова [1]. В связи с тем, что литературные данные, касающихся особенностей самоотношения и ценностных ориентаций студентов факультета физической культуры отсутствуют, мы поставили цель экспериментально исследовать особенности самоотношения и ценностных ориентаций студентов факультета физической культуры ПГГПУ с учетом стадии обучения. В ходе эмпирического исследования нами были опрошены 80 студентов второго и четвертого курсов. Особенности самоотношения и ценностных ориентаций выявлялись с использованием опросников В.В.Столина, С.Р.Пантелеева и М.Рокича. Статистический анализ данных проводился с использованием т – критериального и корреляционного анализа.

На основе обобщения данных корреляционного анализа нами было обнаружено, что у студентов четвертого курса интегральный показатель самоотношения на статистически достоверном уровне связан с показателями: «отношение других» (0,48), «самоуверенность» (0,63), «самоуважение» (0,71), «аутосимпатия» (0,69), «ожидаемое отношение от других» (0,71), «самоинтерес» (0,42), «самопонимание» (0,51) и с ценностью «любовь» (0,40).

Анализ показателей обучающихся на втором курсе показал, что интегральный показатель самоотношения связан с показателями: «самоуважение» (0,55), «аутосимпатия» (0,62), «самоинтерес» (0,37), «отношение других»(0,42), «самоуверенность» (0,46), «ожидаемое отношение со стороны других» (0,51). Сравнение данных по общему количеству положительных связей между парциальными показателями самоотношения у студентов разных курсов показало, что у студентов четвертого курса в структуре самоотношения 47 положительных связей, а у студентов второго курса - 32 положительные связи. Это может свидетельствовать о более высокой интеграции показателей самосознания в структуре личности студентов четвертого курса по сравнению с показателями у студентов, обучающихся на втором курсе.

В результате т – критериального анализа особенностей самоотношения нами было обнаружено, что между студентами четвертого и второго курсов имеется различие по показателю «самообвинение» ( $t = 2,3$ ;  $p < 0,05$ ). Этот факт можно объяснить тем, что старшекурсники более самокритичны, что отражает их стремление и способность к гиперрефлексии.

В результате обобщения данных диагностики уровня выраженности показателей ценностей, нами было выявлено достоверность различий между группами по ряду показателей: «высокий социальный статус» - у студентов 4 курса средний балл 2,7, а у студентов второго курса 3,3 ( $t = 2,1$ ;  $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что у студентов четвертого курса в меньшей степени выражена потребность в завоевании высокого социального статуса. По-видимому, они более самодостаточны и их в большей степени волнует, как они выглядят в своих собственных глазах, чем в глазах окружающих. По показателю ценности «позитивная социальная активность» у студентов четвертого курса средний балл 2,9, а у студентов второго курса 3,6 ( $t = 2,3$ ;  $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что студенты второго курса социально активнее, так как располагают большим резервом времени, в то время как студенты выпускного курса погружены в учебную деятельность, а также поглощены проблемами поиска сферы трудовой деятельности и создания семьи. По показателю «общение» у студентов четвертого курса средний балл 4,3, а у студентов второго курса 3,9 ( $t = 2,0$ ;  $p < 0,05$ ). Вероятно, это связано с тем, что навыки коммуникации более развиты у студентов выпускного курса, имеющих достаточно большой опыт общения с детьми и педагогами школ в периоды педагогических практик, а также с вузовскими преподавателями в процессе занятий, проводимых преимущественно в активных формах. Кроме того, они имеют достаточный опыт практической работы в детских оздоровительных лагерях, фитнес клубах и реабилитационных центрах.

**Выводы.** Таким образом, нами проанализированы особенности самоотношения и ценностных ориентаций личности у студентов факультета физической культуры. Мы пришли к выводу, что будущий педагог по физической культуре должен обладать множеством позитивных характеристик самосознания: самоуважение, самопонимание, самооценка, самопринятие и другие. В ходе эмпирического исследования нами получены данные о том, что абсолютные показатели самоуважения у студентов разных курсов относительно невысоки. Нами обнаружены некоторые различия в самоотношении и ценностных ориентациях у будущих учителей физической культуры, обучающихся на разных курсах. Результаты корреляционного анализа позволили выявить особенности взаимосвязей в структуре самоотношения студентов разных курсов. Эти данные указывают на различный уровень интеграции компонентов самосознания у студентов, обучающихся на разных курсах с преимуществом старшекурсников. Результаты исследования имеют определенное теоретическое значение для понимания структуры самосознания будущего педагога. Полученные данные представляют определенный практический интерес для педагогов университета, а также для специалистов, работающих в области физического воспитания и спорта. Результаты исследования могут быть полезны руководителям системы образования, городов и районов Пермского края при разработке планов и программ повышения и объективизации уровня самоуважения у учителей физической культуры и тренеров – преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Полученные данные могут быть использованы студентами, как субъектами саморазвития, а также кураторами учебных групп вузов в целях оказания психолого-педагогической поддержки студентам при разработке и реализации индивидуализированных программ саморазвития.

### Список литературы

1. Алексеев В.Ю., Маркелов В.В. Структура ценностных ориентаций и самоотношения у студентов гуманитарного вуза. //Образование, воспитание, инновации. Вестник ПГТИ, №14, 2013. – С. 25 -34.



2. Глуханюк, Н.С. Психология профессионализма педагога/Н.С. Глуханюк. – Екатеринбург: Изд-во УРО РАН, 2000. - 219 с.
3. Деркач А.А., Маркелов В.В., Подлипняк Ю.Ф. Тренерское искусство. Учебное пособие. М.: Регенс, 2013. – 540 с.
4. Старостин Б.А. Ценности мира/ Б.А. Старостин. – М.: Прогресс, 2002. – 153 с.
5. Шрейдер Ю.А. Ценности, которые мы выбираем. Смысл и предпосылки ценностного выбора/ Ю.А. Шрейдер. М.: Смысл, 1999 – 208 с.

## ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫБОРЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Щемелева Н. Д., студентка

Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты анкетирования студентов первого курса по выявлению их предпочтений в сфере двигательной активности и выборе средств физического совершенствования на период обучения в вузе.*

***Ключевые слова:** студенты, анкетирование, двигательная активность, физкультурно-спортивные интересы, физическое воспитание.*

Актуальность. В организации физического воспитания студентов высших учебных заведений используются различные педагогические подходы – дифференцированный, базово-вариативный, спортивно ориентированный, валеологический, компетентностный и другие, каждый из которых научно обоснован и практически приемлем [2].

В Омском государственном техническом университете (ОмГТУ) на протяжении многих лет спортивно ориентированный подход определяет организацию и построение учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура». Он основан на концепции «спортизации физического воспитания», разработанной доктором биологических наук Бальсевичем В. К., и заключается в том, что задачи физического воспитания студентов решаются средствами выбранного ими вида двигательной активности [1].

Студентам ОмГТУ предоставляется возможность выбрать вид двигательной активности для использования его на учебных занятиях в качестве основного средства физического воспитания. Выбор студенты осуществляют из списка, предложенного кафедрой физического воспитания, который, как правило, лимитирован материально-техническими возможностями вуза. Для юношей в нем представлены баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, самбо, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка (ОФП), для девушек – волейбол, гимнастическая аэробика, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, общая физическая подготовка.

Анкетирование студентов первого курса проводится ежегодно на всех факультетах университета. Анализ физкультурно-спортивных интересов первокурсников ОмГТУ уже проводился ранее [3]. Тем не менее, изучение предпочтений студентов в выборе средств физического совершенствования считаем по-прежнему актуальным. Результаты таких исследований могут быть использованы при составлении и коррекции учебных программ и планов по внеучебной спортивно-массовой работе.

Цель нашего исследования – выявить качественный и количественный состав интересов студентов первого курса в сфере двигательной активности (на примере радиотехнического факультета ОмГТУ).

Результаты и их обсуждение. Для достижения поставленной цели использовали метод сплошного анкетирования студентов первого курса радиотехнического факультета. Число опрошенных студентов основной медицинской группы за четыре учебных года составило 709 человек, из них 574 юноши и 135 девушек.

Юноши наибольший интерес проявили к спортивным играм (футбол – 89 человек, баскетбол – 87, волейбол – 86) и атлетической гимнастике – 99, затем к самбо и плаванию (по 70 человек). Легкой атлетикой и лыжными гонками заинтересовались 30 и 35 человек соответственно. ОФП для занятий по физической культуре выбрали только 8 юношей из всего числа респондентов (рис. 1).

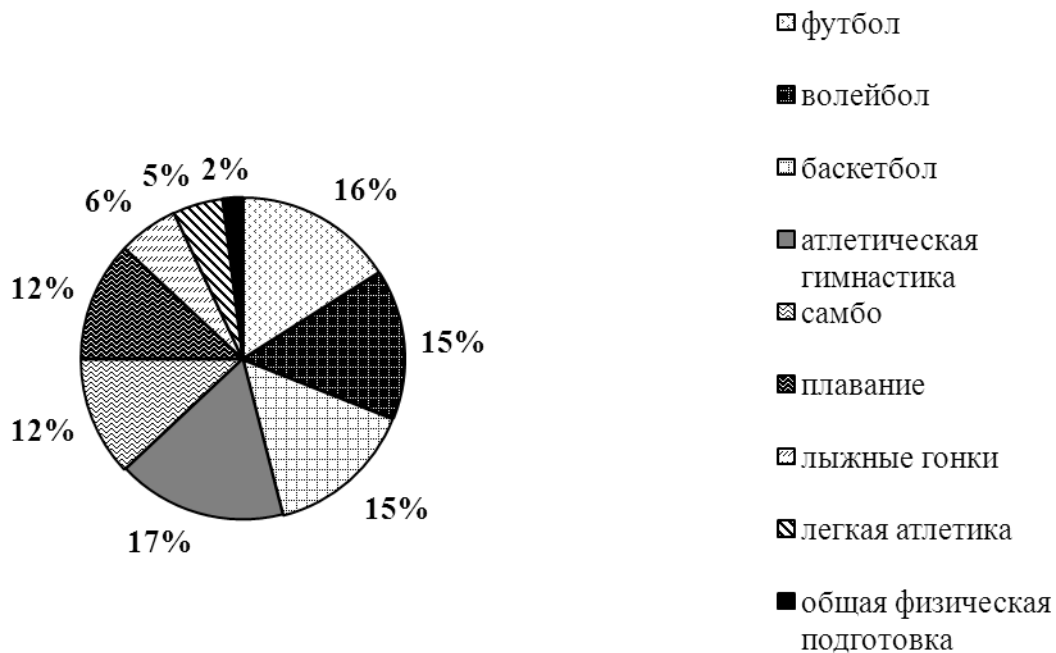


Рис. 1. Интересы студентов первого курса в сфере двигательной активности

Девушки свое предпочтение отдали гимнастической аэробике – 68 человек, затем волейболу – 34, плаванию – 14 и легкой атлетике – 11. Наименьший интерес студентки проявили к ОФП и лыжным гонкам – 6 и 2 человека соответственно (рис. 2).

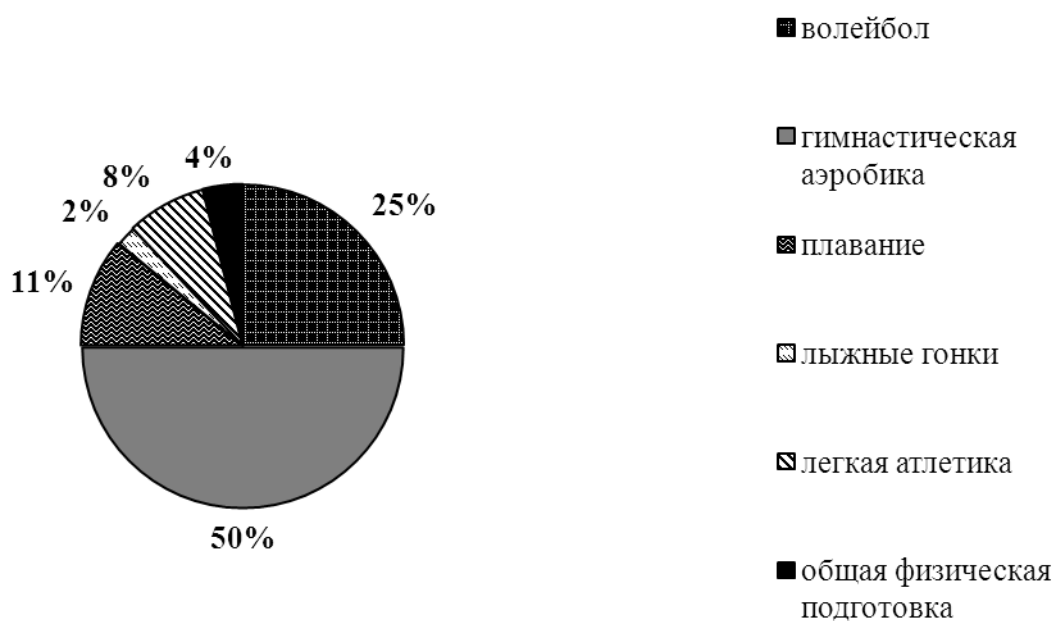


Рис. 2. Интересы студенток первого курса в сфере двигательной активности

**Выводы.** Данные четырех опросов студентов первого курса указывают на то, что физкультурно-спортивные интересы юношей и девушек имеют различия. Юноши в выборе видов двигательной активности для своего физического совершенствования отдают предпочтение спортивным играм и упражнениям, имеющим прикладное значение – плаванию, борьбе, атлетической гимнастике. Девушек в наибольшей степени привлекает гимнастическая аэробика, затем спортивные игры и плавание. Такие виды спорта, как легкая атлетика и лыжные гонки, требующие от занимающихся значительного функционального и физического напряжения, менее всего востребованы студентами.

#### **Список литературы**

1. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.

2. Мудриевская, Е. В. Педагогические подходы к физическому воспитанию в системе профессионального образования [Текст] / Е. В. Мудриевская // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей : сб. науч. тр. – Омск : Изд-во СибАДИ, 2010. – С. 160-165.

3. Мудриевская, Е. В. Физкультурно-спортивные интересы студентов первого курса высшего учебного заведения [Электронный ресурс] / Е. В. Мудриевская // Физическая культура в системе аграрного профессионального образования: идеи, технологии, перспективы : сборник материалов VI науч.-практич. конф., посвящ. 100-летию юбилею университета. – Электрон.дан. (9,86 Мб). – Омск : Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2017. – 1 электрон.опт. диск. (CD-R).

*Электронное издание*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Сборник материалов молодых ученых и студентов  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

26–27 апреля 2018 г.  
г. Пермь, Россия

Редакционная коллегия:  
**Старкова** Елена Викторовна (главный редактор)  
**Полякова** Татьяна Андреевна (научный редактор)

**Издание осуществляется в авторской редакции**

Технический редактор *Д.Г. Григорьев*

ИБ № 890  
Свидетельство государственной аккредитации вуза  
№ 0902 от 07.03.2014  
Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001  
Усл. печ. л. 4,8. Уч.-изд. л. 5,3.

Редакционно-издательский отдел  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета  
614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24, корп. 2, оф. 71,  
тел. +7(342) 238-63-12

Минимальные системные требования:  
ПК, процессор Intel(R) Celeron(R) и выше, частота 2.80  
ГГц; монитор SuperVGA с разреш. 1280x1024, отображ.  
256 и более цветов; 1024 Mb RAM; Windows XP и выше;  
Adobe Reader 8.0 и выше; CD-дисковод, клавиатура,  
мышь