

**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ФИЛИАЛ) ФГБОУ ВО
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**



Сборник межрегиональной студенческой
научно-практической конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ»**

ЧАСТЬ 1

Уфа - 2019

Составитель: Гареева А.С., канд.пед. наук, профессор, начальник
Центра научных исследований, здоровья и реабилитации БашИФК.

Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики:
сборник научных трудов межрегиональной студенческой научно-
практической конференции. Часть 1. Уфа: ЦНИЗ и РБашИФК, 2019. 233
с.

В сборнике представлены основные результаты проведенных
исследований студентов, магистрантов и аспирантов по следующим
направлениям: проблемы и перспективы развития физической культуры
и спорта; современные проблемы спортивной физиологии, спортивной
медицины и физической реабилитации; адаптивный спорт: пути
развития, место в социальной и физической адаптации лиц с
ограниченными физическими возможностями. Адаптивная физическая
культура.

**Всю ответственность за содержание и стиль публикации, а также за
орфографию и пунктуацию в ней несут авторы и их научные
руководители.**

©Башкирский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК», 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ, СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	15
---	----

Абезгильдина Э.Р., Шаяхметова Э.Р.

научный руководитель ст.преподаватель Бартдинова Г.А.

Башкирский государственный медицинский университет ОЦЕНКА УРОВНЯ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	15
---	----

Афонина К.А., Петрова С.А., Шамсутдинова Э.М.

научный руководитель ст.преподаватель Бартдинова Г.А.

Башкирский государственный медицинский университет АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БГМУ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА.....	18
--	----

Баймухаметов И.Р

научный руководитель д-р.биол.наук, профессор Волкова Е.С.

Башкирский институт физической культуры ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 60-65 ЛЕТ С ОДНОСТОРОННИМ ПЕРЕЛОМОВ ЛОННОЙ КОСТИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	22
---	----

Богомолова Е.А.

научный руководитель преподаватель Заболотный О.А.

Башкирский государственный медицинский университет ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «АНТИГРАВИТИ» ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.....	30
--	----

Илиева А.А.

научный руководитель д-р пед.наук, доцент Артеменко Е.П

Башкирский институт физической культуры ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ЛЮМБАЛГИИ.....	35
--	----

Ишкулова А.В.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Коновалова И.Э

Башкирский институт физической культуры

ГЕНО-МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ОРГАНИЗМЫ: ДОВОДЫ
«ЗА» И «ПРОТИВ»..... 40

Карманова И.И.

научный руководитель д-р.биол.наук, профессор Румянцева Э.Р.

Башкирский институт физической культуры

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МЕТОДИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ТАЙЦЗИ ЦИГУН ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИ ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОЙ
ВЕНОЗНОЙ ДИСЦИРКУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН 35-40
ЛЕТ..... 44

Лебедев А.А.

*научный руководитель ст.преподаватель каф.физической
культуры Бартдинова Г.А*

Башкирский государственный медицинский университет

МАССАЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ
ВРЕМЕНИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ В ПРОЦЕССЕ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... 48

Максютова Э.Н.

научный руководитель Федосеева А.Р.

Башкирский государственный медицинский университет

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЕМ, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА..... 50

Мухтаруллина А.Р.

научный руководитель преподаватель Тухватуллина Г.З.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ВЛИЯНИЯ ГЕНЕТИКИ
НА УРОВЕНЬ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ
ДОСТИЖЕНИЙ..... 54

Хабирова Р.Р.

научный руководитель д-р пед.наук, доцент Артеменко Е.П.

Башкирский институт физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ ПРИ
ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН СТАДИИ
КОМПЕНСАЦИИ В ПОДДЕРЖИВАЮЩЕМ
ПЕРИОДЕ.....

59

Хамзин Д.Д

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Сальникова Е.П.

Башкирский институт физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 65-70 ЛЕТ С
ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫМ ПЕРИАРТРИТОМ СРЕДНЕЙ
СТЕПЕНИ В ТРЕТЬЕМ ПЕРИОДЕ.....

66

РАЗДЕЛ 2

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: ПУТИ РАЗВИТИЯ, МЕСТО В
СОЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

71

Князькина К.Ю., Кинзябаева Л.Р., Мхитарян Л.А.

научный руководитель ст.преподаватель Сулейманова З.Г.

Башкирский государственный медицинский университет

ВЫЯВЛЕНИЕ НУЖДАЕМОСТИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В
ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ.....

71

Ямалов А.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.

Башкирский институт физической культуры

ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ
НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....

72

Ямалов А.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.

Башкирский институт физической культуры

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....

76

Ямалов А.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ С
НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ..... 78

РАЗДЕЛ 3

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 80

Абдрафиков Э.В.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Крутько В.Б.

Башкирский институт физической культуры

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У
СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ WKF.... 80

Алексеева А.А., Полянина Е.В.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Гайнуллин Р.А.

Башкирский государственный медицинский университет

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ..... 83

Анискин В.И.

научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... 86

Артамонов И.С.

научный руководитель д-р пед.наук, профессор Юламанова Г.М.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ..... 88

Артамонов И.С.

научный руководитель д-р пед.наук, профессор Юламанова Г.М.

Башкирский институт физической культуры

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ
ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ..... 90

Артамонов И.С.

научный руководитель д-р пед.наук, профессор Юламанова Г.М.

Башкирский институт физической культуры
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ
МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 9-10
ЛЕТ..... 93

Арютин Н.В.

научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-

Абдуллина А.В.

Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ВЕДУЩИХ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ
11-12 ЛЕТ..... 98

Аскарова Р.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Крутько В. Б.

Башкирский институт физической культуры
РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРЕДСТАРТОВЫХ
СОСТОЯНИЙ У БАДМИНТОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... 101

Ахметшина Л.И.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Кравец-Абдуллина

А.В

Башкирский институт физической культуры
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ НА
РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ..... 104

Банников Г.А.

научный руководитель ст.преподаватель Нургалиев А.Ф.

Башкирский институт физической культуры
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ..... 107

Банников С.А.

научный руководитель ст.преподаватель Нургалиев А.Ф.

Башкирский институт физической культуры
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ АТАКУЮЩИХ
ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 15-16
ЛЕТ..... 110

Барабанов Т.В.

научный руководитель преподаватель Козлов Н.П.

Башкирский институт физической культуры

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ..... 113

Баталова М.О.,

научный руководитель старший преподаватель Сулейманова З.Г.

Башкирский институт физической культуры

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МЕДИЦИНСКОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ..... 116

Баязитова Р.В.

научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕСС-ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... 121

Белопашенцев М.В.

научный руководитель ст. преподаватель Нургалиев А.Ф.

Башкирский институт физической культуры

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ ШАЙБЫ ХОККЕИСТОВ 7-
8 ЛЕТ..... 123

Бикбулатов Р. И.

научный руководитель ст. преподаватель Галиакберов Р. Р.

Башкирский государственный медицинский университет

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-
МЕДИКОВ ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСА К
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ
КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», ИЛИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ - СИЛЬНЫЙ РЕГИОН» В РБ..... 126

Воробьев М.С.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ КОМАНДНОГО
НАПАДЕНИЯ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ ХОККЕИСТОВ 14-15
ЛЕТ..... 130

Габдюшева К.Н.

Башкирский институт физической культуры
МЕТОДИКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ
ПАР..... 133

Гадельшин Т.Т.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.

Башкирский институт физической культуры
АНАЛИЗ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ГОЛБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ..... 138

Гадельшин Т.Т.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.

Башкирский институт физической культуры
АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГОЛБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ..... 143

Гадельшин Т. Т.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В

Башкирский институт физической культуры
ВЕДУЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ГОЛБОЛИСТОВ 12-14
ЛЕТ..... 147

Газизов Т.С.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры
ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ
ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАНОВОЙ ТЯГИ (СУМО) У
ПАУЭРЛИФТЕРОВ 17-18 ЛЕТ..... 150

Газизов Т.С.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ СТАНОВОЙ ТЯГИ (СУМО) ПАУЭРЛИФТЕРОВ
17-18 ЛЕТ..... 153

Гайсин Р.Н.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент

Кравец-Абдуллина А.В.

Башкирский институт физической культуры

ВЫЯВЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И
ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДАЧ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА
ПЕРВЕНСТВАХ РОССИИ..... 156

Гайсин Р.Н.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент

Кравец-Абдуллина А.В.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ У
ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ..... 158

Гибадуллин И.М.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ
СПОСОБОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В ИГРАХ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ..... 161

Гибадуллин И.М.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧОМ У
ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ..... 163

Гибадуллин И.М.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
ИГРАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ
ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ..... 165

Гильманов Р.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВОСПРИЯТИЙ,
ВЛИЯЮЩИХ НА ТЕХНИКУ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У
ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ..... 167

Гильманов Р.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В.

Башкирский институт физической культуры
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ
У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ..... 170

Гиндуллин А.Р.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры
ВЫЯВЛЕНИЕ ИГРОВЫХ ЗОН, В КОТОРЫХ НАИБОЛЕЕ
ЧАСТО ВЫПОЛНЯЮТСЯ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В
ОБОРОНЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ
ХОККЕИСТОВ..... 173

Гиндуллин А.Р.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры
ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЗОННОЙ ОБОРОНЕ В
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 11-12
ЛЕТ..... 175

Гиндуллин А.Р.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ
ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ..... 178

Гиниятуллин Р.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.

Башкирский институт физической культуры

ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ, НА ЭФФЕКТИВНОЕ
ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ
ОКАЗЫВАЕТ СКОРОСТНАЯ СИЛА..... 181

Гиниятуллин Р.Р.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.

Башкирский институт физической культуры

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... 182

Дик Т.С.

научный руководитель канд.пед.наук, доцент Крутько В.Б.

Башкирский институт физической культуры

УГЛУБЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НА БРЕВНЕ
У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ..... 185

Дубинин Р.А.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ
ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В
НЕРАВНОЧИСЛЕННЫХ СОСТАВАХ В
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ 14-
15 ЛЕТ..... 189

Дубинин Р.А.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПРИ ИГРЕ В ЧИСЛЕННОМ
НЕРАВЕНСТВЕ..... 191

Дубинин Р.А.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ
ИГРЕ В НЕРАВНЫХ СОСТАВАХ У ХОККЕИСТОВ 14-15
ЛЕТ.....

193

Елисеев Т.К.

научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С.

Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ
УРОВНЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 15-16
ЛЕТ.....

196

Зайнуллин А.И.

научный руководитель преподаватель Камалова Р.Т.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗНАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОЛЛЕДЖЕЙ.....

198

Зайнуллина Ю. С.

научный руководитель ст. преподаватель Усманов Э.Г.

Башкирский государственный медицинский университет

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ
ВНЕШНОСТЬЮ У СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ.....

203

Закирова Э.Р.

научный руководитель ст.преподаватель Бартдинова Г.А.

Башкирский государственный медицинский университет
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ
ТРЕВОЖНОСТИ И СТЕПЕНЬ ДЕПРЕССИИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....

205

Исхаков Т.И.

научный руководитель преподаватель Козлов Н.П.

Башкирский институт физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ
ПРИЕМ ПОДАЧИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....

209

Кадырметов Э.И.

научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ
ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ..... 212

Калинин К.В.

научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.

Башкирский институт физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПОДАЧИ У
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ..... 214

Калугин В.Е.

научный руководитель ст.преподаватель Яшина Е.И.

Башкирский институт физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ В
МЕНЬШИНСТВЕ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... 215

Камалтдинов Р.Р.

научный руководитель д-р пед.наук, профессор Юламанова Г.М.

Башкирский институт физической культуры

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ
ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ
УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ..... 218

Камалтдинов Р.Р.

научный руководитель д-р пед.наук, профессор Юламанова Г.М.

Башкирский институт физической культуры

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ
9-10 ЛЕТ..... 221

Калугин А.А.

научный руководитель Тимофеева И.В., канд. пед. наук, доцент

Екатеринбургский институт физической культуры

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПАЦИЕНТОВ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО
СУСТАВА (РАЗДЕЛ I)..... 224

РАЗДЕЛ I
**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ,
СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Абезгильдина Э.Р., Шаяхметова Э.Р.
Бартдинова Г.А., старший преподаватель
Башкирский государственный медицинский университет
кафедра физической культуры

Актуальность. В настоящее время гиподинамия считается «болезнью цивилизации», так как ее распространённость возрастает с каждым годом. Это связывают с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Гиподинамия – это снижение функций мышц опорно-двигательного аппарата, систем кровообращения, дыхания, пищеварения и др. систем из-за ограничения двигательной активности.

Малоподвижный образ жизни в студенческие годы нередко связан с несоблюдением режима дня, нерациональным питанием, перегрузкой учебного процесса и зависимостью от социальных сетей вследствие чего остается мало времени для прогулок и занятий спортом. Последствиями такого образа жизни являются нарушения в функционировании различных органов и систем организма, что часто приводит к развитию как инфекционных, так и неинфекционных заболеваний, а также к дальнейшему прогрессированию уже имеющихся хронических состояний.

Цель исследования. Изучить влияние гиподинамии и составляющих образа жизни на состояние здоровья студентов 1-6 курсов Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ).

В качестве материала исследования послужили результаты анкетирования 131 студента БГМУ.

Возраст студентов составил от 17-24 лет, причем самая высокая степень опрашиваемых пришлась на студентов в возрасте 21 года.

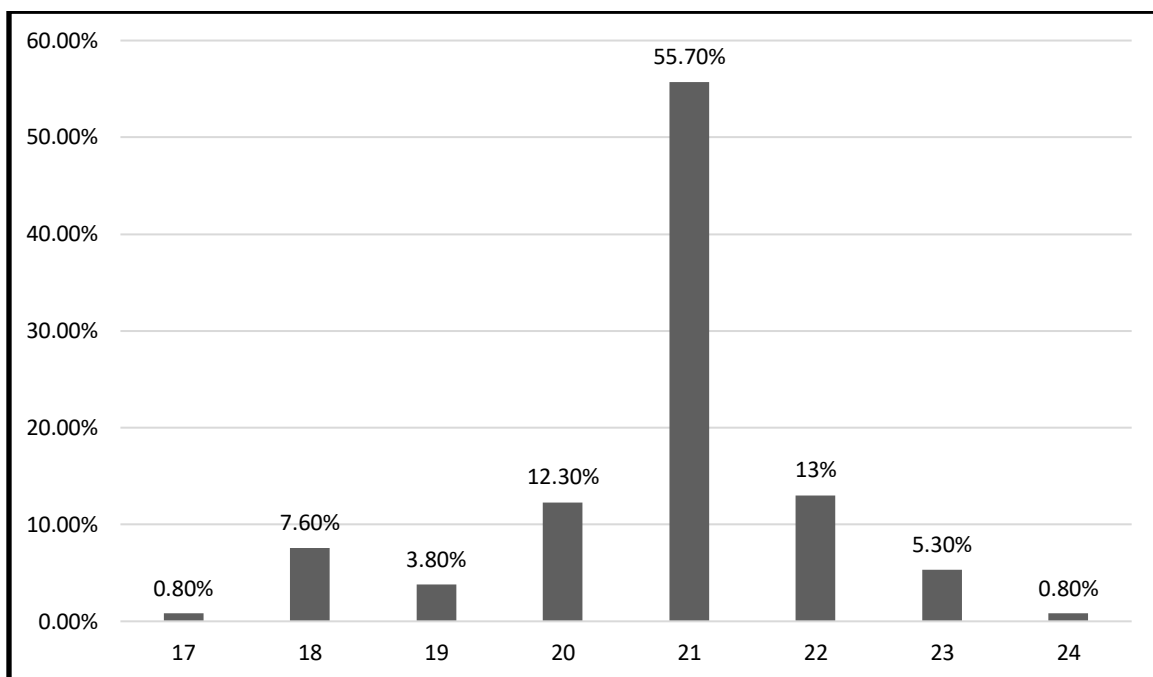
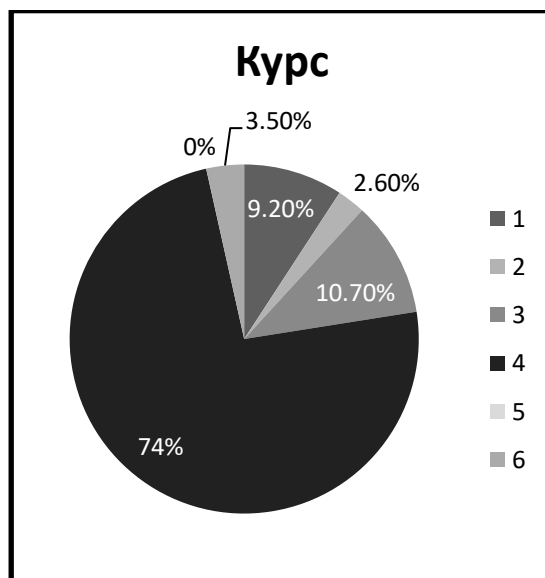
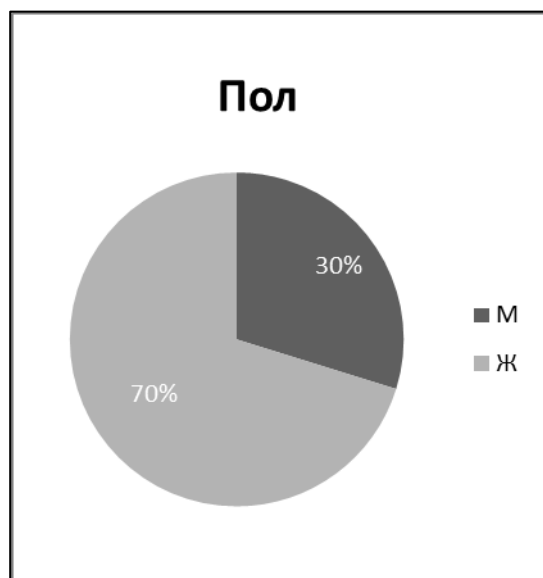


Рис.1. Возрастное распределение студентов.

Доля девушек составила – 70%, доля молодых людей -30%. Так же было отмечено, что преобладают студенты 4 курса.



Полученные результаты. Анализ анкет по изучению аспектов здоровья показал, что большинство студентов (51,9%) регулярно занимаются спортом, 21,4% - планируют начать и 26,7% - не занимаются. Основными причинами низкой физической активности являются отсутствие мотивации и силы воли (75%), нехватка времени (56,5%) и высокозатратность (23,6%). Вместе с тем было выявлено, что 64,9% респондентов посещают занятия по физической культуре, из которых 61,8% входят в основную группу физического здоровья, 12,2% - в подготовительную и 26% - в специальную. Остальная часть студентов (19,1%) - ходят по мере возможности и 16% - не ходят совсем.

В результате проведенного исследования было установлено, что большинство студентов стараются соблюдать режим дня, но это не всегда получается. Отмечено, что 51,2% студентов спят оптимальное количество часов (7-8 ч), 36,6% - «когда как» и только 12,2% - менее 6 часов. На вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового питания?» 62,1% ответили «Да», 20,5% - «Ни в чем себе не отказываю» и 17,4% - «Нет». Также, было выявлено, что 81,8% опрошенных студентов употребляет алкоголь, но большая часть по праздникам. Курят – 18,9%, 32,6% - балуются, остальные 48,5% не курящие.

Оценка уровня физической и умственной усталости показала, что (65,9%) устают часто, 31,8 % - изредка и 2,3% не устают совсем.

Рассматривая вопросы, касающиеся факторов риска гиподинамии, было выявлено, что у 32% тестируемых регистрируется отклонение массы тела от должной (у 13,6% отмечается ее избыток, а у 17,4% - недостаток). Основная часть студентов имеют хронические заболевания. Наиболее распространенными нарушениями являются проблемы со зрением (65,1%), желудочно-кишечным трактом (49,3%), остальная часть приходится на сердечно - сосудистую и дыхательную систему (по 25,5% каждая).

Вывод. Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать вывод, что среди студентов БГМУ наблюдается средний уровень гиподинамии. Сравнительный анализ данных показал, что наиболее подвержены студенты 1-4 курсов, в связи с большим объемом изучаемого материала. Для профилактики гиподинамии необходимо рационально организовывать свою рабочую деятельность, соблюдать режим труда и отдыха, систематически заниматься спортом и отказаться от вредных привычек.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Груздев А.Н. Гиподинамия, гипокинезия и их влияние на организм человека. Методические указания. Тамбов: ТГТУ, 2013. 16 с.
2. Давлетшин Ш. Ш. Образ жизни и здоровье студентов как целевые ориентиры физической культуры. БГАУ, РБ, Уфа. 2007. 4 с.
3. Даутова М.Б., Жетписбаева Г.Д., Абишева З.С., Асан Г.К., Журунова М.С., Раисов Т.К., Искакова У.Б., Исмагулова Т.М. Влияние гиподинамии на жизнь человека. Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова. Алматы, 2016. 2 с. Солодков А.С.,
4. Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с.
5. Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник, 7-е издание. Санкт-Петербург, 2017. 520 с.

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БГМУ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

**Афони́на К.А., Петрова С.А., Шамсутди́нова Э.М.
Бартди́нова Г.А., ст. преподаватель**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа
кафедра физической культуры

Актуальность. Спорт - важная часть физической культуры и необходим для улучшения физических и психических характеристик человека. Регулярные занятия спортом благоприятно воздействуют на самочувствие и внешний вид, здоровье, состояние иммунитета, повышают качество жизни, помогают в реализации умственной и творческой деятельности. Любые спортивные упражнения требуют соблюдения порядка, гарантирующего правильность выполнения и предупреждающего получения травм. Поэтому даже незначительные нарушения учебно-тренировочного процесса могут привести к травматизации [1].

Спортивный травматизм по разным источникам, составляет 2-5% от общего травматизма. Это зависит как от травмоопасности спорта, так и от интенсивности занятий. Спортивный хирург В. Ф. Башкиров утверждает, что возникновение в процессе тренировок травм опорно-

двигательного аппарата не являются фатальными, что позволяет разработать комплекс мер, предупреждающих их возникновение [3]. Таким образом, спортивный травматизм - в определенной мере процесс управляемый [1].

Травмам чаще всего подвержены суставы – около 38% всех травм, отмечается большое количество ушибов – 31%, переломов – 9%, вывихов – 4% [2,3].

По мнению Башкировой В.Ф., причины возникновения спортивной травмы можно разделить на две категории: непосредственные (или организационные) причины и опосредованные, связанные с индивидуальными особенностями человека и уровнем его физической подготовки [3].

Актуальность исследования подтверждается тем, что травмы являются проблемой не только большого спорта, но и учебно-образовательных учреждений, в чью программу включены занятия физической культурой, - детских садов, школ, высших учебных заведений. От травм не застрахован никто, невозможно полностью исключить факт травматизма, однако количество травм и степень тяжести можно снизить.

Цель исследования. Систематизация данных о спортивном травматизме на занятиях физической культурой в Башкирском государственном медицинском университете на основании анализа опроса, проведенного среди студентов, определение комплекса мероприятий по профилактике травм.

Материалы и методы: в исследовании участвовало 74 студента медицинского университета: 20 юношей и 54 девушки. Был проведен опрос с использованием анкеты, составленной на базе платформы GoogleForms, с последующей обработкой данных с использованием данного сервиса. Анкета содержала основные вопросы, позволяющие выявить факты травматизма на занятиях физической культуры, оценить локализацию травм, их тяжесть и осложнения.

Полученные результаты. Было выявлено, что инструктаж чаще всего проводится в начале каждого семестра. Несмотря на это, анализ данных показывает, что на занятиях физической культурой в Башкирском государственном медицинском университете присутствует факт травматизма.

Большинство студентов (62,2%) утверждают, что занятия физической культурой, в основном, проходят на улице, что во многом объясняет получение травм. (Рис. 1)

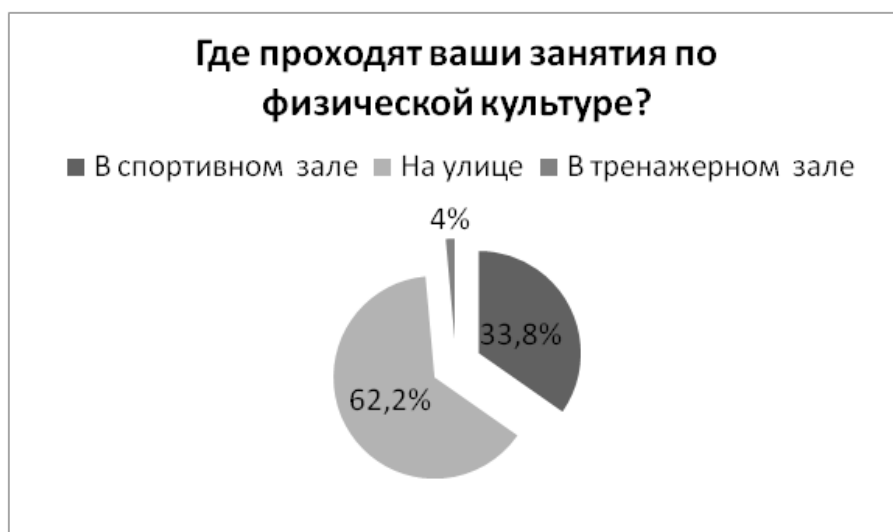


Рис. 1. Места проведения занятий по физической культуре.

Из 74 опрошенных студентов 12 человек (16,2%) подтвердили, что получили травму сами и еще 30 человек (40,5%) были свидетелями ее получения. (Рис.2)

В момент получения травмы 46,9% студентов находились на улице, а 28,6% из опрошенных были на занятии в спортивном зале.

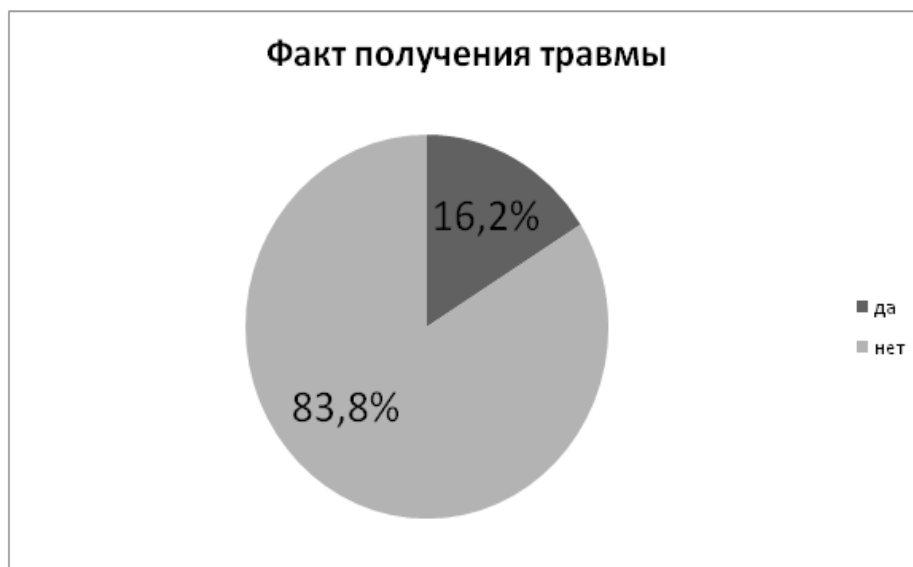


Рис.2 Факт получения травмы на занятиях.

Одной из главных причин получения травм является нарушение дисциплины во время занятий, как ответили 32,6% опрошенных (15 человек). На втором месте неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия - 19,6% (9 человек). Еще 10,9% студентов считают, что травматизация произошла из-за неправильной организации занятия.

Наиболее часто травмам подвержены конечности: травмы ноги были у 41,7% (20 человек), руки - у 21,7% (13 человек). Только 7 (14,6%) опрошенных студентов получали травмы головы на занятиях физической культурой.

По характеру повреждения лидирующие позиции занимают легкие ушибы (34,8%). А 23,9% (11 человек) проголосовали за переломы. Также распространенным повреждением является вывих - 10,9% случаев.

Большинству травмированных студентов (42,2%) не потребовалась медицинская помощь, а 22,2% студентов ограничились использованием медицинской аптечки преподавателя. Но 26,7% пострадавших обратились за специализированной медицинской помощью. 30 человек (63,8%) ответили, что после получения травмы осложнений не было. В то же время 11 студентов (23,4%) были вынуждены отказаться от посещения занятий физической культурой на некоторое время. Всего 3 студента (6,4%) перевелись из основной группы в специальную после получения травмы.

Выводы. Итак, 12 опрошенных студентов получили травму во время занятий и еще 30 человек видели, как кто-то ее получает. Несмотря на проводимый в начале каждого семестра инструктаж по технике безопасности, примерно в 30% случаев травмирование происходило из-за нарушения дисциплины на занятии. Большинство получили легкую травму ноги (41,7%) и многим из них не потребовалась медицинская помощь (42,2%). Мы приходим к выводу, что при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые.

К основным рекомендациям по профилактике травм относятся следующие положения. Во-первых, все спортивные мероприятия обязательно должны проводиться в присутствии тренера в местах, строго соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям и имеющие соответствующий сертификат, оборудованных аптечками.

Тренер должен уметь оказать первую помощь при травмах и неотложных состояниях. Во-вторых, перед занятиями необходимо провести полноценную разминку не только сердечно-сосудистой и дыхательной системы, но и опорно-двигательного аппарата. Хорошая разминка должна подготовить весь организм к дальнейшей физической нагрузке и предотвратить получение травм [4, 5]. В-третьих, одежда и обувь для тренировок должна быть комфортной, не стеснять движения, подходить по размеру. Для занятий, проводимых на улице, необходимо иметь одежду, соответствующую погодным условиям. Необходимо регулярное медицинское обследование лиц, занимающихся физической культурой на наличие заболеваний, которые требуют коррекции физических нагрузок.

Несоблюдение этих рекомендаций на занятиях физической культуры ведет к увеличению риска получения травм и дальнейших осложнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агранович В. О., Агранович Н. В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению //Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т. 19. – №. 2.
2. В.К. Велитченко «Физкультура без травм» - М. : Просвещение, 1993.
3. В.Ф. Башкиров Профилактика травм у спортсменов. – М.: физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
4. Жильникова А.Ю. Формирование системы здоровьесбережения обучающихся в образовательной организации // Синергия. 2016. №3. С. 31-36.
5. Присакарь И. Ф. Травматизм и его профилактика:(Социально-гигиенические аспекты). – Штиинца, 1981.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 60-65 ЛЕТ С ОДНОСТОРОННИМ ПЕРЕЛОМОМ ЛОННОЙ КОСТИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Баймухаметов И.Р

Волкова Е.С., д-р.биол. наук, профессор

**Башкирский институт физической культуры
кафедра физиологии и спортивной медицины**

Актуальность. Повреждения таза составляют 2-5% всех переломов костей скелета у взрослых и 4,35-6% у детей. У пожилых людей

гораздо чаще случаются травмы, чем у молодых. Чтобы получить серьезное увечье, им достаточно простого падения. Выздоровление в преклонном возрасте происходит гораздо дольше и часто сопровождается осложнениями. А его успешность зависит от терпения близких людей, обеспечивающих уход за больным. К сожалению, к полноценному восстановлению здоровья и возврату к прежнему образу жизни приходят не все больные.

Истощенный многолетними болезнями и травмами организм имеет сниженную репаративную способность. Это существенно замедляет темпы выздоровления. Сложные травмы возможно вылечить лишь при оперативном вмешательстве, а в силу возраста и противопоказаний (больное сердце, непереносимость анестезии и т.д.) операция недопустима. Отсутствие хирургического вмешательства приводит к пожизненной инвалидности. И, даже после проведенной операции, есть риск неокончательного восстановления кости, особенно у возрастных больных. Из-за остеопороза, характерного для пожилых пациентов, любые травмы лечить и восстанавливать гораздо сложнее, чем молодым. Современная фармацевтика лишь избавляет от некоторых неприятных последствий, но не исцеляет полностью. Любая незначительная травма способна привести к летальному исходу. Длительный срок лечения, постоянная неподвижность, потребность в круглосуточном уходе может вызвать негативный психоэмоциональный срыв, нестабильность давления. Отсутствие двигательной активности с возрастом приводит к образованию тромбоза, эмболии и тромбоэмболии. Опасна и депрессия, выраженная в отсутствии желания лечиться. Родным и близким требуется приложить немало физических усилий, чтоб обеспечить должный уход за больным. Но еще больше сил уходит на уговоры и принуждение к лечению.

По прогнозам ВОЗ деструктивно - дистрофические поражения таза и тазобедренного сустава, в том числе и переломы, будут только расти, так как увеличивается общее старение населения. В этой связи, проблема оказания квалифицированной помощи больным, особенно возрастным, при переломах тазовых костей и повреждения суставов, является актуальной, геронтологически и социально - экономически весьма значимой [3].

Актуальность исследования обусловлена наличием противоречия: потребностью в возрастании физической активности пациентов с

переломом таза в восстановительном периоде с одной стороны, и недостаточностью разработанных комплексов, учитывающих особенности повреждения при использовании лечебной физической культуры с другой стороны.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики лечебной физической культуры для женщин 60-65 лет с односторонним переломом лонной кости в восстановительном периоде.

В контрольной группе занятия лечебной физической культуры проводились по общепринятой методике Елифанова В.А. (2012 г.) [2].

Пациенты экспериментальной группы занималась ЛФК по модифицированной методике, с использованием в основной части тренировки на эллиптическом тренажере и специальных упражнений, выполняемых на балансировочном диске.

Занятия ЛФК проводились в обеих группах 5 раз в неделю по 40 минут. Всего было проведено по 20 занятий в каждой группе.

Сравнительный анализ результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах

Сравнительный анализ различных методик лечебной физической культуры пациенток контрольной и экспериментальной групп проводился по следующим показателям: угол отведения бедра, опорная функция пораженной конечности, силовая выносливость прямых мышц живота, равновесие тела, функциональные резервы кардиореспираторной системы [1].

Анализ результатов проведенного исследования выявил, что все изучаемые показатели, как в контрольной, так и в экспериментальной группах в начале курса реабилитации статистически значимых различий между собой не имели, что свидетельствовало об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

Результаты проведенного исследования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

В начале эксперимента в обеих группах угол отведения бедра был на уровне 56-57 % нормы, что отражает последствия, ограничивающие сгибание в данном суставе - тормозные механизмы, к которым относят снижение функциональной активности мышц, вследствие длительной иммобилизации (см. табл. 1, рис. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика восстановления функциональных возможностей пациентов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ($X \pm \sigma$)

Показатели	Группы	Исходные данные	В конце курса реабилитации	Норма
Угол отведения бедра, угл. град.	КГ	18,3±2,3	22,6±1,6	30-35
	ЭГ	17,9±2,3	29,3±1,2	
Достоверность различий		p > 0,05	p < 0,05	
Опорная функция пораженной конечности, кг	КГ	53,9±2,1	61,6±1,5	76,8 ± 4,2
	ЭГ	52,7±2,4	68,8±1,3	
Достоверность различий		p > 0,05	p < 0,05	
Силовая выносливость прямых мышц живота, сек	КГ	11,4±1,2	15,3±1,3	>20
	ЭГ	12,1±0,9	20,4±1,2	
Достоверность различий		p > 0,05	p < 0,05	
Равновесие тела (проба Ромберга), сек	КГ	14,2±1,1	24,7±1,4	≥30
	ЭГ	14,8±1,1	32,7±1,5	
Достоверность различий		p > 0,05	p < 0,05	
Функциональные резервы кардиореспираторной системы (индекс Скибинской), баллы	КГ	7,5±0,7	12,3±1,2	>10
	ЭГ	7,2±0,8	23,3±1,6	
Достоверность различий		p > 0,05	p < 0,05	

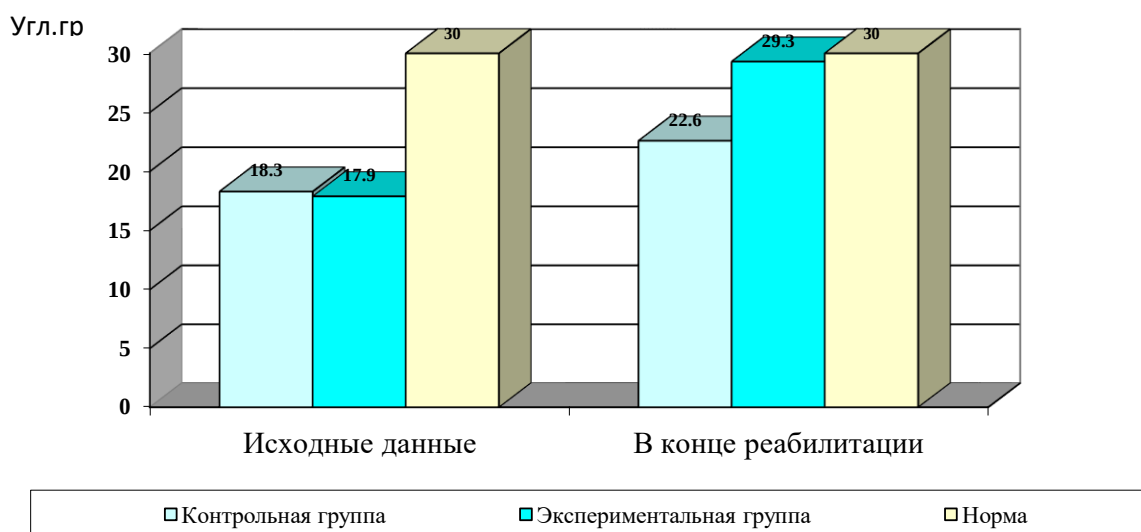
Примечание: p – статистическая значимость различий между исходными показателями и показателями в конце реабилитации;

КГ – контрольная группа;

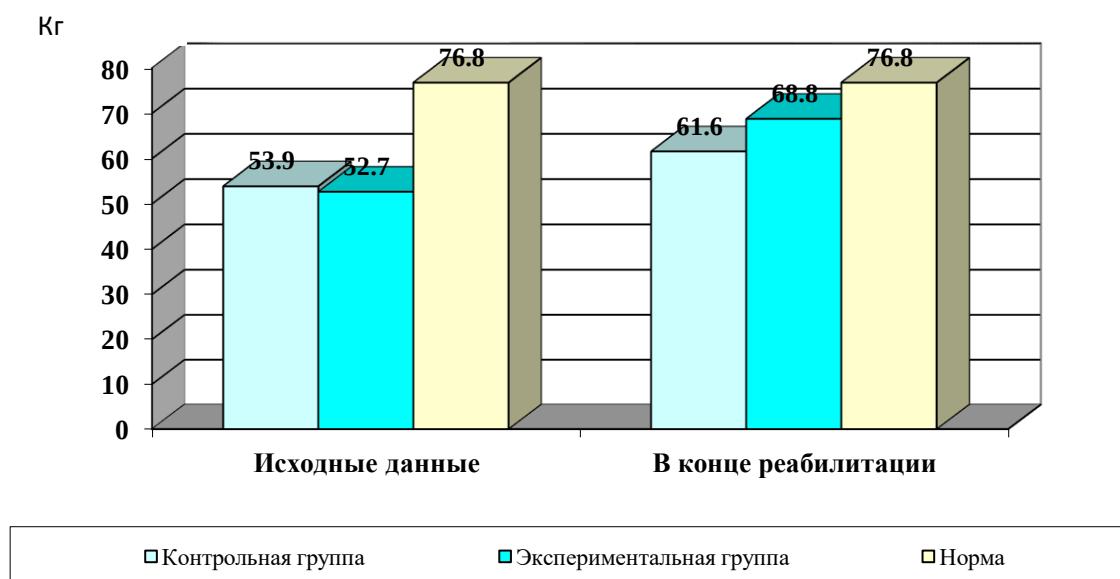
ЭГ – экспериментальная группа.

После проведения комплекса ЛФК к концу 4 недели в обеих группах подвижность в суставе улучшилась, однако в контрольной группе недостоверно. Показатели экспериментальной группы были статистически значимо лучше - 22,6±1,6 угл. град и 29,3±1,2 угл.град соответственно. Показатели подвижности тазобедренного сустава

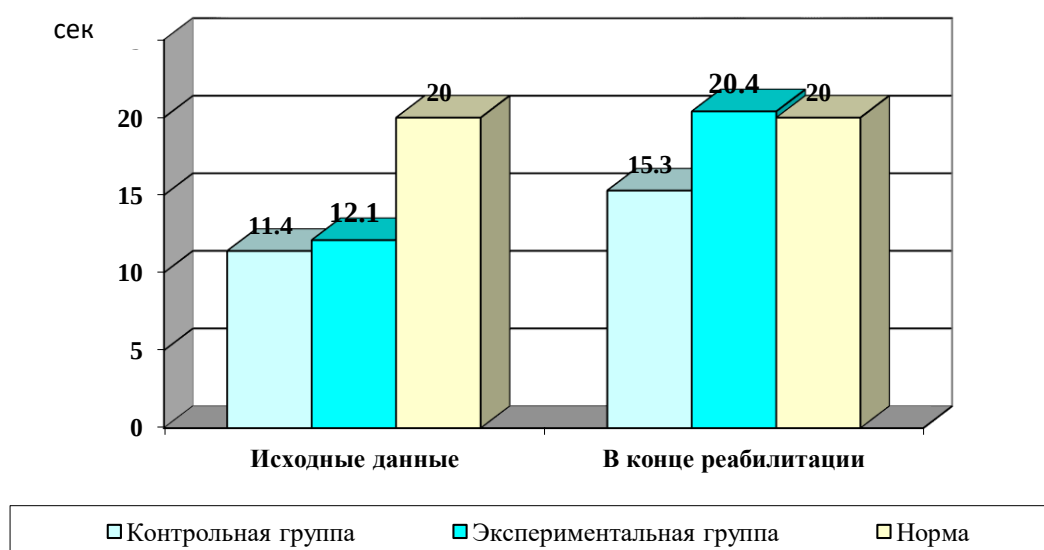
(отведения) в экспериментальной группе превосходили таковые в контрольной на 21%.



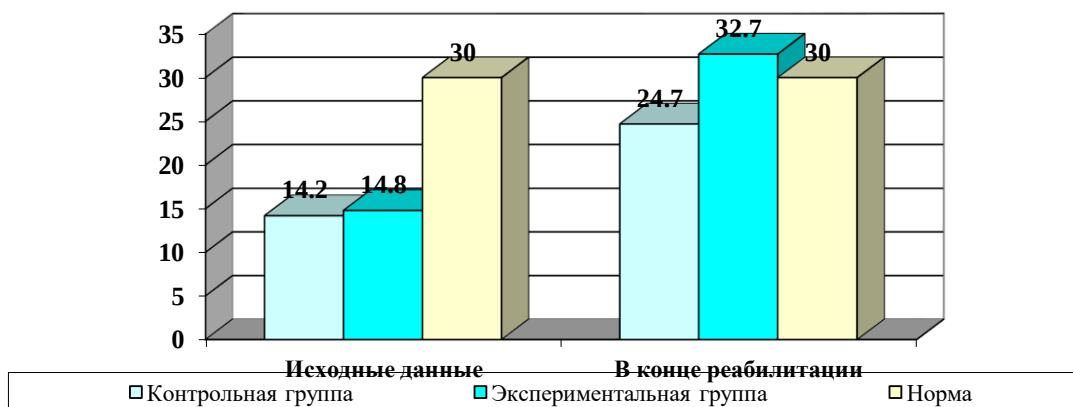
Сравнительный анализ результатов исследования опорной функции пораженной конечности показал, что в начале эксперимента статистически значимой разницы между показателями контрольной и экспериментальной группами не наблюдалось: $53,9 \pm 2,1$ кг: $52,7 \pm 2,4$ кг (69-70% от нормы). За норму принимали массу тела наших пациенток - $76,8 \pm 4,2$ кг. В норме необходимо выдерживать на пораженной конечности собственный вес тела. В конце эксперимента опорная функция пораженной конечности достоверно повышалась в обеих группах: до $61,6 \pm 1,5$ (80,2%) кг в КГ и $68,8 \pm 1,3$ кг (89,6 %) в ЭГ. Мы это связываем с исчезновением болевого синдрома и нормализации состояния мышечного каркаса.



К концу наших исследований сравнительная характеристика силовой выносливости показала следующее: в контрольной группе она достигла $15,3 \pm 1,3$ сек, экспериментальной - $20,4 \pm 1,2$ сек. В экспериментальной группе показатель оценивается как удовлетворительная силовая выносливость, в контрольной – как неудовлетворительная. Мы это связываем с эффективностью нашей модифицированной методики, которая способствует более быстрому восстановлению мышечной силы, которая в экспериментальной группе превосходит показатели контрольной группы 5 сек.

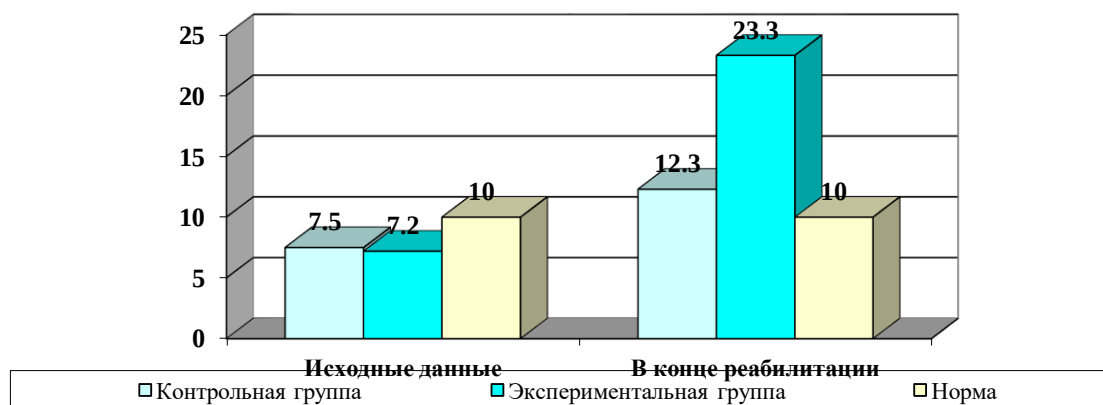


Сравнительная характеристика показателей пробы Ромберга показала, что состояние вестибулярного аппарата; системы проприоцепции; мозговые функции у пациенток экспериментальной группы, к концу наших занятий быстрее восстанавливаются, чем в контрольной группе. Мы это связываем с более эффективным устранением ишемизации пораженной конечности, улучшением трофо-невротического обеспечения, а значит и повышением чувствительности мышц и суставов. Так, равновесие тела пациентки контрольной группы способны сохранять в течение $32,7 \pm 1,5$ сек (при норме – 30 сек); пациентки контрольной группы - $24,7 \pm 1,4$ сек. Показатели ЭК превосходят таковые на 35%.



Сравнительная характеристика показателей кардиореспираторной системы по результатам расчета индекса Скибинской представлена на рисунке 4.

У пациентов после переломов таза становятся выражены и сопутствующие функциональные расстройства, в первую очередь кардиореспираторной системы, что сказывается на физической активности. У пациенток экспериментальной группы функциональные резервы кардиореспираторной системы к концу 4-ой недели достигли удовлетворительной оценки и составили $23,3 \pm 1,6$ баллов; в то время, как у контрольной группы – лишь $12,3 \pm 1,2$ баллов. Результаты ЭГ эффективнее таковых в КГ на 85%.



Выводы. 1. Анализ научно-методической литературы показал, что таз представляет собой мощное костное кольцо, служащее основанием для позвоночника. Тазовый пояс состоит из прочно соединенных трех костей: крестца, двух массивных тазовых костей (подвздошной и седалищной), между которыми располагается третья – лонная, срастающихся вместе после 16 лет. Лонные кости соединяются между собой при помощи хряща, внутри которого находится щелевидная полость. Таз человека несет на себе всю тяжесть вышележащих частей тела, смягчает толчки и сотрясения, связанные

с локомоторной функцией нижних конечностей. Инволюция костей скелета начинается после 40 лет, что проявляется остеопорозом, появлением остеофитов, деформацией костей, образующих те или иные суставы, резко ограничивающих движения в них и вызывающие при этом боли.

2. В реабилитации у пациентов с переломами таза наиболее эффективен комплексный подход, включающий в себя лечебную физическую культуру, массаж, физиотерапию и другие средства физической реабилитации. Продолжительность реабилитации в зависимости от тяжести травмы и состояния больного составляет в среднем от двух недель до двух месяцев. Проблема оказания квалифицированной помощи больным, особенно возрастным, при переломах тазовых костей и повреждения суставов, является актуальной, геронтологически и социально - экономически весьма значимой.

3. На основе теоретического анализа научно-методической литературы было определено, что в методике лечебной физической культуры в восстановительном периоде для женщин 60-65 лет, перенесших односторонний перелом лонной кости, желательно использовать эллиптический тренажер и балансировочный диск, действие которых направлено на нормализацию показателей функционального состояния пациентов, силовую выносливость мышц, равновесия тела и резервов кардиореспираторной системы.

4. Проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной физкультуры эллиптического тренажера и упражнений на балансировочном диске у женщин 60-65 лет, перенесших односторонний перелом лонной кости в восстановительный период позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов: так угол отведения бедра у пациенток экспериментальной группы к концу реабилитации статистически значимо выше на 21%; опорная функция пораженной конечности повышалась на 9,6%, по сравнению с таковой в контрольной группе; силовая выносливость прямых мышц живота на 16,8 %; равновесие тела улучшилось на 32 %; функциональные резервы кардиореспираторной системы на 80 %.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бровкина И. Л. Функциональные пробы в практике спортивной медицины и лечебной физкультуры: учебное пособие [Текст]. М.:

Советский спорт, 2009. 44 с.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник [Текст]. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 528 с.

3. Шлутко Б.И. Травматология [Электронный ресурс]. URL:<http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/pelvis-fracture.html> (дата обращения: 23.02.2019).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «АНТИГРАВИТИ» ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

Богомолова Е.А.

**Заболотный О.А., преподаватель кафедры физической культуры
Башкирский Государственный Медицинский Университет
кафедра физической культуры**

Актуальность изучения данного вопроса состоит в том, что «Антигравити» является тренировкой, направленной на преодоление сил гравитации при нахождении в воздухе, то есть, фактически, в невесомости. Именно данная особенность системы тренировок позволяет разгрузить суставы занимающегося, что очень важно для многих групп здоровья. Однако, на сегодняшний день в литературе практически отсутствуют научные исследования в данном направлении. Также нигде не приведены данные, позволяющие судить о действительном воздействии тренировок по системе «Антигравити» на организм занимающихся, так как это не подтверждается научным проведением занятий.

Система упражнений «Антигравити» известна не так давно. Она получила путевку в жизнь благодаря бродвейскому хореографу Кристоферу Харисону, который придумал программу тренировок, включающую упражнения из йоги на гамаках. После того, как был доказан терапевтический эффект от тренировок, а также после адаптирования их для простых людей, «Антигравити» появилась во многих фитнес-центрах и даже применяется для уроков физической культуры в учебных заведениях.

Цель исследования: изучение эффективности применения упражнений системы «Антигравити» для организма занимающегося.

Объект исследования: группа женщин в возрасте от 25 до 35 лет в количестве 24 человек.

Предмет исследования: Эффективность применения упражнений системы «Антигравити» для организма занимающегося

Место проведения исследования: фитнес-клуб «Лайм-Фитнесс», г.Оренбург.

Период исследования: сентябрь 2018 года – февраль 2019 года.

Визитной карточкой данного направления тренировок по системе «Антигравити» является декомпрессионный переворот, представляющий из себя переворот вниз головой. Данный вариант переворота позволяет полностью разгрузить суставы позвоночника, улучшить приток крови, питательных веществ, воды к межпозвоночным дискам, что придает этому элементу оздоровительный эффект. Аналога данного переворота нет в одном из видов тренировок.

Главное преимущество тренировок по системе «Антигравити» состоит в том, что у них отсутствуют любые противопоказания по полу и возрасту. Единственным противопоказанием является запрет со стороны врачей для выполнения декомпрессионного переворота. К данной группе занимающихся могут быть отнесены недавно перенесшие переломы и операции, которые были проведены не раньше, чем полтора месяца назад. Также не могут вращаться в воздухе беременные женщины, а также люди с повышенным давлением и заболеваниями сердца, с глаукомой. При этом для данной группы людей может быть исключен поворот вниз головой, остальные же упражнения при помощи гамака могут выполняться ими без ограничений [2].

Тренироваться по этому направлению могут начать люди с разной уровнем подготовки.

Антигравити является полноценной тренировкой, которая задействует как большие группы мышц, так и малые, внутренние мышцы-стабилизаторы. В зависимости от целей тренировку на гамаке можно сделать интервальной с кардио и силовыми составляющими элементами, а можно и функциональной, где будут задействованы все мышцы, удерживая равновесие. Но чаще всего это расслабляющая тренировка, восстанавливающая мышцы и суставы и снимающая с них напряжение.

Перечислим основные эффекты от занятий по системе «Антигравити».

1 Разностороннее развитие мускулатуры

В отличие от привычных тренировок на жесткой поверхности, AntiGravity заставляет ваше тело адаптироваться к новым условиям. Гамак Харрисона качается, и вы качаетесь вместе с ним, благодаря этому все мышцы организма начинают более активно включаться в работу, стремясь удержать равновесие. Благодаря этому, развиваются все мышцы, и на теле не остается непроработанных участков.

2 Эффективное восстановление

Занятия AntiGravity — один из самых эффективных способов восстановиться после силовой тренировки или тяжелого дня. Медленные, ритмичные, повторяющиеся движения в удобном гамаке Харрисона оказывают успокаивающее действие на нервную систему, снимают стресс, помогают в осознании своего тела, его расслаблению и самоконтролю.

Согласно исследованиям, перевернутые положения приводят в действие защитные реакции организма в виде сокращения стенок мозговых сосудов. Скорость кровотока при этом резко увеличивается, и у человека автоматически запускается механизм самообновления [5].

3 Вытяжение позвоночника

Центральным элементом методики AntiGravity являются перевернутые позы во главе с декомпрессионным переворотом, который улучшает кровообращение мозга, способствует укреплению отдельных частей тела, нормализует сон, увеличивает концентрацию, наполняет тело силой и энергией. Декомпрессионный переворот словно вытягивает Ваш позвоночник, благодаря чему осанка заметно улучшится, а рост увеличится на 0,6 см. Стоит отметить, что AntiGravity — единственная на сегодняшний день фитнес-программа, включающая в себя декомпрессионный переворот.

4 Развитие гибкости

Растягивание мышц с помощью гамака Харрисона происходит во время фазы расслабления. Эту технику AntiGravity почерпнула из йоги, где, находясь в течение длительного времени в одном положении, тело привыкает к позе и делает растяжку стабильной и устойчивой. Однако, благодаря гамаку, комплекс AntiGravity, в отличие от йоги, помогает легко увеличивать амплитуду движений и делает занятие максимально эффективным [1].

5 Тренировка координации и баланса

Занятия AntiGravity тренируют вестибулярный аппарат, играющий главную роль в сохранении равновесия человека. Положения «вниз головой» улучшают кровообращение, обеспечивая большим содержанием кислорода головной мозг. А это, в свою очередь, влияет на умственное функционирование, концентрацию, память и эмоции человека. Тренировка вестибулярного аппарата помогает оставаться организованным и сбалансированным.

6 Anti-age эффект

AntiGravity — это лучшая тренировка, замедляющая процессы старения. Вместе с улучшением осанки, вы улучшите состояние спинного мозга, который непосредственно отвечает за самочувствие и является показателем возраста. Кроме того, тренировки в воздухе отлично снимают стресс, который является одним из основных факторов старения организма. Когда вы находитесь в перевёрнутом положении, ваш мозг получает очень хорошее кровоснабжение, а значит, он насыщается кислородом. Это оказывает положительное омолаживающее воздействие на все системы организма, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринные системы, а также улучшает концентрацию и долговременную память.

Исследование влияния система «Антигравити» проходило в фитнес-клубе «Лайм-Фитнес» г.Оренбурга в период с сентября 2018 года по февраль 2019 года. В исследовании принимали участие 24 женщины в возрасте от 25 до 35 лет, которые посещали занятия по системе «Антигравити» три раза в неделю. В сентябре было проведено исследование всей группы по следующим параметрам: рост, вес, соотношения содержания мышц и жира. С тренером клуба была достигнута договоренность, что вся программа упражнений будет направлена на коррективку веса и повышение уровня тонуса мышц. Методика Antygravity охраняется авторским правом, поэтому мы приведем лишь некоторые упражнения, которые применялись в процессе занятий. Учитывалось, что верхняя часть тела играет важную роль в обеспечении стабильности и баланса, поэтому работа велась со всем телом, чтобы мышцы были гибкими и эластичными [2].

- Разминка. Сердечные сокращения увеличиваются, температура тела и мышц повышается, подвижность суставов улучшается. Подготавливаем суставы, вытягиваем позвоночник, фокусируемся на дыхании.

- Положение для растяжки плеч «Мул».
- Положение «Вершина горы», из которого делался полный комплекс для растяжения мышц верхней части тела.
- Главный упор Антигравити— декомпрессионный переворот. Вытяжение позвоночника, полное расслабление, улучшение гидратации межпозвоночных дисков.
- Восстановление после переворота: подготавливаем тазобедренные и коленные суставы, тянем внешнюю поверхность бедра.
- Положение «Пламя». Разогреваем заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы, увеличиваем приток крови к работающим мышцам
- Растягиваем переднюю поверхность бедра.
- Растяжение задней поверхности бедра.
- Шпагат в гамаке.
- «Парашют»: растягиваем мышцы рук, грудного отдела, мышцы голени.
- Расслабление «Кокон»: освобождаем от напряжения разум и тело, полностью погружаемся в свои ощущения, восстанавливаем организм.

После занятий по данной системе был проведен повторный анализ веса, роста и соотношения мышц и жира в организме занимающихся. В феврале было отмечено, что в целом группа получила общее снижение веса на 52 килограмма, что для 24 человек является нормой по комфортному снижению веса. Рост занимающихся в целом по группе стал на 0,4 см больше. Соотношение жира и мышц изменилось в явное преобладание мышц над жиром. Однако, главным результатом данных занятий можно считать стабильно высокий уровень настроения у занимающихся после проведения занятий, что положительно воздействует на самочувствие, уровень давления и работы сердечно-сосудистой системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. — М.: 1979.
2. Борисова И. Йога для двоих. // Физкультура и спорт, № 5, 1999. — с. 18- 19.
3. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, № 7, 1999. — с. 24- 25.

4. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. — Минск, 1982.
5. Гуцко Ю. Техника медитации. // Физкультура и спорт, № 9, 1999. — с. 20- 22.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ЛЮМБАЛГИИ

Илиева А.А.

Артеменко Е.П., д-р пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. Боли в пояснично-крестцовой области с распространением в ногу (люмбоишиалгия) или без (люмбалгия) представляют одно из наиболее распространенных страданий современного человека, примерно 6-9% людей взрослого возраста обращаются с этой жалобой в течение года за медицинской помощью.

Цель исследования. Указать наиболее распространенные причины возникновения люмбалгии и необходимость применения лечебной физкультуры при ее лечении.

Полученные результаты. Выделяют три основные причины люмбалгии:

1) неспецифическая (скелетно-мышечная) боль; 2) серьезная патология (опухоль, травма, инфекция и др.); 3) дискогенная радикулопатия, поясничный стеноз [4].

Наиболее часто (80-90% случаев) в клинической практике встречается неспецифическая (скелетно-мышечная, механическая) боль, которая может быть вызвана поражением мышц и связок, межпозвоночного диска, фасеточного сустава, крестцово-подвздошного сочленения [1].

Неспецифическая люмбалгия имеет относительно благоприятный прогноз, она проходит в течение нескольких дней или недель, но в части случаев принимает хроническое течение и приводит к инвалидности. В современной биопсихосоциальной модели боли в спине выделяют биологический (анатомические источники боли), а также психологический и социальный аспекты. Хроническому течению боли способствует неадекватное лечение острой боли,

длительный постельный режим при острой боли в спине, чрезмерное ограничение физических нагрузок, «болевой» тип личности, пониженный фон настроения, в части случаев заинтересованность пациента в длительной нетрудоспособности, аггравация имеющихся симптомов или рентное отношение к болезни [5].

При обследовании пациента с люмбалгией ведущую роль играют выяснение жалоб, сбор анамнеза и краткое соматическое и неврологическое обследование, что позволяет исключить признаки специфического заболевания, для которого характерны симптомы опасности, или «красные флажки». Диагноз неспецифической люмбалгии в значительной степени основывается на жалобах пациента и данных анамнеза, позволяющих исключить специфическое заболевание [5]. Характерно развитие боли после физической нагрузки, неловкого движения или длительного пребывания в неудобном положении. Обычно боль носит ноющий характер, усиливается при движении в поясничном отделе позвоночника, определенных позах, ходьбе. При неврологическом обследовании отсутствуют признаки радикулопатии (парезы, расстройства чувствительности, утрата рефлексов). Если у пациента не наблюдается облегчения боли в спине при адекватном лечении в течение 4-8 недель, необходимо повторное обследование для исключения специфической причины заболевания.

Для уточнения прогноза и выработки эффективной тактики ведения у пациентов с частыми обострениями, хронической болью большое значение имеет оценка психосоциальных факторов, или «желтых флажков» [4].

При острой неспецифической люмбалгии следует в простой форме рассказать пациенту о хорошем прогнозе, высокой вероятности быстрого выздоровления, необходимости сохранения активного образа жизни и при возможности продолжения работы, социальной и бытовой деятельности.

Для уменьшения острой боли в спине рекомендуются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), при этом не установлено достоверного преимущества какого-либо одного НПВС перед другими в отношении облегчения неспецифической боли, у 70–80% пациентов наблюдается положительный эффект после приема определенного НПВС, поэтому при отсутствии эффекта одного НПВС целесообразно назначить другой. В настоящее время нет

убедительных доказательств того, что парентеральное (внутримышечное, внутривенное) введение НПВС имеет какие-либо преимущества перед приемом препаратов внутрь, однако врачи общей практики часто предпочитают парентеральное назначение НПВС, особенно при острой и интенсивной боли [2].

В остром периоде (примерно 7 дней) люмбалгии не рекомендуется лечебная гимнастика, однако в дальнейшем присоединение физических упражнений снижает вероятность хронического течения люмбалгии. При сохранении боли в течение 4 нед. и более лечебная гимнастика расценивается как метод, ускоряющий регресс боли и снижающий риск ее хронизации.

У пациентов с люмбалгией часто используются различные физиотерапевтические методы, массаж спины.

Однако, по данным Кохрановского анализа, даже любимый большинством пациентов массаж приводит только к кратковременному улучшению и не влияет на отдаленные результаты функционального восстановления [3].

У пациентов с хронической неспецифической люмбалгией наиболее эффективен комплексный (мультидисциплинарный) подход, который широко распространен в современных специализированных клиниках Западной Европы, США, Австралии и многих других странах [4]. Он основывается на привлечении различных специалистов (физиотерапевт, психолог, невролог, анестезиолог и др.), осуществляется в специализированном центре (госпитализация пациента или посещение дневного стационара) и всегда включает рационализацию медикаментозного лечения, комплекс лечебной гимнастики, коррекцию (при необходимости) рабочего места, образовательную программу («школа») при боли в спине, а также когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) [4].

Мультидисциплинарное лечение рассматривается как наиболее эффективный метод терапии у пациентов с хронической болью в спине, у которых не дали положительного результата различные методы лечения [4].

Лечебная гимнастика (регулярные физические упражнения по рекомендации и под контролем специалиста) – наиболее эффективное направление лечения хронической боли в спине (метод первого выбора). Нет убедительных данных о преимуществе какого-либо метода лечебной гимнастики или комплекса упражнений, ведущее

значение имеет регулярность физических упражнений, исключение резких и чрезмерных упражнений, способных вызвать обострение боли [4]. Некоторое преимущество имеют физические упражнения на свежем воздухе (аэробная лечебная гимнастика), регулярные упражнения в домашних условиях по рекомендации специалиста и пешие прогулки на свежем воздухе (не менее 3–4 раз в неделю по 30 мин). Пешие прогулки, ходьба – высокоэффективный метод лечения и профилактики хронической неспецифической боли в спине [4]. Многие пациенты с хронической люмбалгией ограничивают свою активность, боятся движений (кинезиофобия), нередко испытывают ощущение безысходности, предполагают плохой прогноз заболевания и длительную (или даже пожизненную) инвалидность (катастрофизация). КПТ направлена на изменение представлений пациента о заболевании, хронической боли, ее течении и прогнозе (когнитивная часть) и на модификацию поведения пациента, страдающего хронической болью (поведенческая часть). Пациенту разъясняют, что постепенное увеличение физической активности очень полезно и не приведет к дополнительному повреждению, рекомендуют поэтапное увеличение физической нагрузки под наблюдением врача.

Все пациенты должны быть консультированы специалистом по лечебной гимнастике и получить рекомендации, касающиеся двигательной активности, комплекса упражнений, необходимости избегания подъема тяжестей, длительного пребывания в неудобном положении.

Лечебная гимнастика направлена на уменьшение боли, расширение двигательного режима пациента, обеспечение его независимости в повседневном быту, повышение качества жизни. Все упражнения должны быть направлены на уменьшение механической нагрузки на структуры позвоночника, растяжение напряженного связочного аппарата и мышц, снятие спазма, укрепление ослабленных мышц, повышение общего физического тонуса и улучшение осанки. Существует много различных подходов к лечебной физкультуре (ЛФК). Обсуждается использование как щадящих упражнений на сгибание и разгибание, так и силовых тренировок, изометрических и изокинетических упражнений, изотонических упражнений с возрастающим сопротивлением, упражнений на тренажерах, аэробных упражнений и других методов. В настоящее время нет

единого мнения о преимуществах того или иного метода лечебной физкультуры при хронической неспецифической люмбалгии, однако наиболее предпочтительны силовые тренировки, изотоническим упражнениям с возрастающим сопротивлением. Менее эффективными считаются аэробные и комбинированные тренировки.

Выводы. Таким образом, физическая реабилитация больных с люмбалгией и другими дорсопатиями должна носить комплексный и последовательный, характер, основываться на постепенном увеличении объема движений, а также уровня функциональных возможностей позвоночного столба, мышц, связочного аппарата и всего организма. Выбор тренировочных нагрузок должен осуществляться последовательно с учетом стадии заболевания, распространенности патологического процесса, возраста пациента, его индивидуальных антропометрических параметров, выраженности болевого синдрома, наличия двигательных или чувствительных дефектов, а также нарушений подвижности, связанных с проявлениями дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночном столбе. В комплексе с физической реабилитацией целесообразно использовать такие способы восстановительного лечения как: мануальная терапия, физиотерапия, рефлексотерапия, психотерапия и др. Единый методический подход и единая концептуальная схема позволяют достичь высокой эффективности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бектемирова С.Н. Медицинская реабилитация больных дегенеративно-дистрофическими изменениями позвоночника // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23511> (дата обращения: 27.03.2019).
2. Кукушкин М.Л. Диагностика и лечение неспецифической боли в нижней части спины // Медицинский совет. – № 8. – 2016. – С. 58-63.
3. Парфенов В.А., Герасимова О.Н. Причины, диагноз и лечение неспецифической люмбалгии // Медицинский совет. – № 10. – 2017. – С. 54-58.
4. Парфенов В.А., Исайкин А.И. Боль в нижней части спины: мифы и реальность. – М.: ИМА-ПРЕСС, 2016. – 104 с.
5. Подчуфарова Е.В., Яхно Н.Н. Боль в спине. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 368 с.

ГЕННО-МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ОРГАНИЗМЫ: ДОВОДЫ «ЗА» И «ПРОТИВ»

Ишкулова А.В.

Коновалова И.Э., канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность: Сегодня активно обсуждается безопасность пищевых продуктов, содержащих генетически модифицированные организмы (ГМО). Риски, которые могут возникнуть при потреблении ГМ-культур, можно отнести к пищевым, экологическим и агротехническим.

Цель исследования: провести обзор литературных данных о вреде и пользе ГМО.

Термин ГМО расшифровывается как "генетически модифицированный организм". Так называют живой организм, генотип которого был искусственно изменён при помощи методов генной инженерии: в него были перенесены гены из других организмов («трансгены»). В отличие от традиционной селекции, генная инженерия переносит всего один ген, а не целый набор, и, позволяет достичь результата гораздо быстрее, а также придать организмам новые признаки, которые нельзя получить путём простого скрещивания.

На сегодняшний день ДНК изучена хорошо, нам известна структура молекулы, её функции и свойства. Одно из важнейших свойств гена – способность мутировать. Вероятность возникновения мутаций в природных условиях колеблется как в отношении отдельных генов, так и отдельных организмов. У фагов и бактерий частота мутаций отдельного гена варьирует от 10^{-9} до 10^{-8} в расчете на цикл размножения и клеточное деление. Для эукариот она выше и составляет 10^{-6} – 10^{-5} на одно поколение. По оценкам разных исследований, число структурных генов (тех, что кодируют структуру белков) в гаплоидном наборе человека составляет 100 тысяч до миллиона. Тогда суммарная частота генных мутаций может колебаться от 1 до 10 на геном [2]. Мутации могут быть вызваны различными внешними и внутренними факторами. Одним из таких факторов является, так называемая, «естественная генная инженерия» - очень распространенное в природе явление. Известно, что

бактерии, даже не родственные, часто производят обмен генами. Такая способность объясняет пластичность бактериального генома, что объясняет их устойчивость к неблагоприятным условиям среды, например, к действию антибиотиков. Также, многие организмы могут использовать других существ в своих целях с помощью введения своей генетической информации. Так, некоторые почвенные бактерии встраивают свою молекулу ДНК в растительный геном, после чего растение начинает синтезировать необходимые для них вещества. Самыми активными участниками естественной генной инженерии являются вирусы. В геномах многих организмов, включая человека, есть транспозоны — бывшие вирусы, которые давно встроились в ДНК хозяина и, как правило, не принося ему вреда, могут «перескакивать» с одного места в геноме на другое. Ретровирусы умеют встраивать свой генетический материал прямо в геном эукариотических клеток (например, клеток человека). Аденовирусы не встраивают свою генетическую информацию в геномы животных и растений: их гены могут включаться и работать без этого. Эти и другие вирусы активно применяются в генной терапии для лечения целого спектра наследственных заболеваний [7].

Следовательно, «естественная генная инженерия» очень широко используется в природе и играет огромную роль в адаптации организмов к окружающей среде. Все живые организмы постоянно подвергаются генетическим изменениям, в том числе вызванными воздействиями другими существ. Поэтому, каждый организм является уникальным и генетически модифицированным по сравнению со своими предками и другими особями того же вида.

Можно сказать, что между генетической модернизацией и природными процессами генетической модификации нет никаких существенных различий, и, следовательно, можно считать, что производство генетически-модифицированных организмов и ГМ-продуктов питания не несет дополнительных рисков, а генная инженерия позволяет ускорить те процессы генетических изменений, которые самостоятельно происходят в природе, и направить их в нужное человеку русло. Но, безопасность ГМО нуждалась в экспериментальной проверке.

С 1970-х годов учёные изучают потенциальные риски, связанные с использованием ГМО. Противники ГМО считают, что их коммерческое применение началось преждевременно, поскольку

ученые не могут еще точно рассчитать все последствия проводимых модификаций, в том числе, влияние их на общую экологическую ситуацию и на здоровье потребителей. Ген, привносимый в растительный или животный организм извне, отвечает не только за один, главный признак, ради которого его и используют, но и за ряд каких-то других признаков, и кроме того, он оказывает влияние на соседние гены – поэтому просчитать заранее все последствия ученые пока не могут. Однако основные риски использования ГМ-продуктов питания кроются не столько в трансгенном белке, сколько в непрогнозируемом изменении клеточного метаболизма растения в процессе его трансформации. [4] "В каждом конкретном случае необходимо доказать безопасность вполне конкретного ГМ-растения или полученного из него продукта. При отсутствии доказательств безопасности данный конкретный ГМ организм или полученный из него продукт рассматриваются как потенциально опасные. Именно по этой причине требуется маркировка ГМ-продуктов питания. Необходимость доказательств безопасности ГМ-продуктов следует из несовершенства методов получения трансгенных организмов и неполноты наших фундаментальных знаний о "работе" генома высших организмов". [3].

По итогам исследования в сотнях научных работ не найдено никаких признаков негативного влияния продуктов из ГМ-культур на здоровье человека [1,5,8]. Употребление продуктов из ГМ-культур никак не коррелирует с заболеваниями раком, ожирением, диабетом, болезнями ЖКТ, заболеваниями почек, аутизмом и аллергиями. Не установлено долговременного повышения заболеваемости после массового распространения продуктов питания из ГМ-культур в США и Канаде в 90-е годы.

Более того, обнаружены определённые свидетельства положительного влияния ГМО на здоровье людей из-за сокращения количества инсектицидных отравлений и повышения уровня витаминов у населения развивающихся стран. Также было тщательно проанализировано влияние ГМ-культур на окружающую среду и, опять-таки, не обнаружилось никакого негативного влияния в процессе переноса трансгенов в естественную среду обитания.

Хотя учёные никак не могут найти хоть какие-нибудь признаки вреда ГМО, общественное мнение всё равно негативно воспринимает генную инженерию [1,5]. Этим заблуждением активно пользуются

производители продуктов питания, которые продвигают свои товары с пометкой «Без ГМО», которая стала маркетинговым инструментом на продуктовом рынке.

На сегодняшний день – генная инженерия одна из наиболее изученных с точки зрения безопасности технологий [1,3,5,7,8]. Она позволяет создавать более качественные продукты питания, уменьшить количество используемых на полях удобрений, пестицидов и инсектицидов [7,8]. В сельском хозяйстве генная инженерия помогает получать новые сорта растений и породы животных с заранее заданными свойствами. А еще можно получать растения, способные синтезировать вакцины, ферменты и другие полезные вещества. Так, например, существуют трансгенный салат и бананы, вакцинирующие от гепатита В. Чтобы вырастить бананы, которых хватит для вакцинации всех мексиканских детей в возрасте до 5 лет, требуется всего около 10 гектаров земли [6].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Академия Биотехнологии: ГМО: факты, анализ, выводы - <http://www.cbio.ru/modules/news/article.php?storyid=3688>;
<http://www.cbio.ru/modules/news/article.php?storyid=3687>
2. Биология // под ред. В.Н. Ярыгина: М.: Высшая школа, 2003. – 494с.
3. Кузнецов В., Баранов А., Лебедев В. Генетически-модифицированные организмы// Наука и жизнь.- №6, 2008
<http://www.nkj.ru/archive/articles/14128/>
4. Кузнецов В.В., Куликов А.М. Генетически модифицированные организмы и полученные из них продукты: реальные и потенциальные риски// Российский химический журнал, 2005. Т.XLIX. №4. <http://www.chem.msu.su/rus/jvho/2005-4/70.pdf>
5. Лебедев В. Миф о трансгенной угрозе// Наука и жизнь, 2003, №11, №12.
6. Муравьёва М. ГМО: без вариантов?
http://strf.ru/material.aspx?CatalogId=222&d_no=36102
7. Панчин А.Я. Генетическая модернизация.- Популярная механика. - 2014.- №8. <https://www.popmech.ru/science/44879-geneticheskaya-modernizatsiya-razveivaem-mify-o-gmo/>
8. Panchin, Alexander Y., and Alexander I. Tuzhikov. «Published GMO studies find no evidence of harm when corrected for multiple comparisons.» *CriticalReviewsinBiotechnology* (2016): 1-5.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ МЕТОДИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАЙЦЗИ ЦИГУН ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИ ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОЙ ВЕНОЗНОЙ ДИСЦИРКУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ

Карманова И. И.

Румянцева Э.Р. д-р.биол. наук, профессор

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического
воспитания**

Актуальность. Изменения венозного кровообращения являются одним из важных патогенетических механизмов развития сосудистых заболеваний головного мозга и могут быть самостоятельной причиной хронической ишемии мозга [1, С 146]. Прогрессирование цереброваскулярной венозной дисциркуляции приводит к значительным изменениям мозгового метаболизма, гипоксии и ишемии [2, С 45-48]. При нарушениях кровообращения в артериях мозга в той или иной степени страдает венозный отток; равным образом патология вен мозга приводит к нарушению артериальной гемодинамики и метаболизма мозга. Венозные дисгемии, в свою очередь, играют важную роль в патогенезе хронической ишемии мозга.

Женщины, страдающие нарушением мозгового кровоснабжения, не могут вести полноценный, активный образ жизни. Мы пришли к мнению, что у женщин 35-40 лет при цереброваскулярной венозной дисциркуляции (ЦВД) снижается развитие физических качеств как выносливость, гибкость и координация. Методика для развития данных физических качеств у женщин с цереброваскулярной венозной дисциркуляцией должна отвечать определенным требованиям. Должны быть исключены наклоны головы, так как это может привести к головной боли, резкие движения и повороты из-за нарушения координации. Методика должна быть доступной для данной категории женщин и не требующей дополнительного оснащения. Кроме физической составляющей методика должна положительно влиять на психо-эмоциональную сферу. Авторская методика для развития уровня физических качеств женщин 35-40 лет при ЦВД с использованием элементов ТайцзиЦигун отвечает всем вышеизложенным требованиям.

Цель исследования – выявить основные задачи методики с элементами ТайцзиЦигун для повышения функциональных возможностей при цереброваскулярной венозной дисциркуляцией женщин 35-40 лет.

Полученные результаты. Рассмотрим основные аспекты построения занятий для развития уровня физических качеств, женщин 35-40 лет с ЦВД используя элементы ТайцзиЦигун. Необходимо повысить уровень развития физических качеств по средствам повышения функциональных возможностей.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма женщины необходима полноценная работа нейро-мышечного аппарата. Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга и установлению межцентральных и межсенсорных взаимосвязей. Двигательная деятельность повышает энергопродукцию и образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии. В возрасте 35 - 40 лет, после регулярных занятий, гибкость повышается и даже может превосходить тот ее уровень, который был в более молодые годы. Но из-за гиподинамии и психоэмоциональной неустойчивости при ЦВД преобладает активный тонус мышц, который в свою очередь тоже зависит от активности ЦНС. В дугообразных и спиралеобразных движениях участвуют все части тела, что, естественно, способствует наращиванию мышечной массы и укреплению мышечных волокон. Длительные тренировки способствуют пропорциональному развитию телосложения, тело становится гибким и упругим, резко улучшается способность сокращения и расслабления мышц. У женщин 35-40 лет при ЦВД эта способность снижена, из-за спазмированных мышц в шейно-воротниковой области. Вместе с тем, благодаря движению в форме спиралей, улучшается гибкость и подвижность суставов, это способствует их укреплению, как и скелета в целом. В основу упражнений для развития гибкости мы должны включить разнообразные движения как сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращательные и круговые движения, чтобы снять спазм шейных мышц. Процесс гемодинамики должен улучшиться, после снижения активного тонуса мышц шеи.

Методика, нацеленная на развитие координационных способностей, должна в себя включать упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Развивающие способности соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам. Применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Также подойдут упражнения уменьшающие площадь опоры, исключая зрительный анализатор, с сопутствующими или парными движениями. При неоднократном повторении таких заданий повышается сенсорная чувствительность человека, что дает ему возможность более точно управлять движениями. Занимающиеся испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений. Если следовать перечисленным правилам повысятся не только координационные способности, но и улучшится гемодинамика и самочувствие занимающихся. Полноценная работа нейро-мышечной системы приведет к развитию уровня физических качеств как гибкость и координация. Для развития физического качества как выносливость необходимо повысить функциональные возможности кардиореспираторной системы. Основным методом для развития общей выносливости является равномерный метод, который характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движения. Учитывая низкую физическую подготовленность женщин при ЦВД, для нашей методики подойдут упражнения малой интенсивности, но при глобальном функционировании мышц. Придерживаясь этих правил, мы получаем улучшение гемодинамики за счет участия большого количества мышц и повышение общей работоспособности без переутомления. ТайцзиЦигун как рекреационно-реабилитационный вид физической культуры при ЦВД у женщин 35-40 лет нацелено на развитие физических качеств, как выносливость, гибкость и координация. Обучение двигательным умениям и навыкам также улучшает

развитие таких качеств психики, как внимательность, концентрация сознания и осознанность движений.

Тайцзи – это мягкий, перекатывающийся шаг с плавными, непрерывными движениями и «толкающими руками». Мягкий, перекатывающийся шаг позволяет сохранять равновесие при всех передвижениях, сложнокоординированные движения заставляют сосредотачиваться. Тайцзи относится к боевым искусствам, а цигун – к духовной составляющей, но оба эти направления всё же во многом пересекаются благодаря использованию физических упражнений, гимнастике и связующей энергии «ци». Овладение одним способствует более эффективному занятию другим, повышая выносливость, гибкость и координацию. Большое значение придается овладению методами правильного дыхания, при котором увеличивается газообмен, подвижность грудной клетки и диафрагмы, массируется печень, желудок и другие внутренние органы.

Тайцзи укрепляет здоровье по средствам укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На тренировках необходимо соблюдать принцип “любое движение без управления - не движение”. Это касается движения всего тела. Так как в Тайцзи движения медленны и плавны, это способствует улучшению питания сердечной мышцы за счет равномерной циркуляции крови, повышает работоспособность кровеносных сосудов, замедляет сердцебиение, уменьшает застой крови в организме и предотвращает атеросклероз. Тайцзи решает еще одну проблему, как застой крови в организме присущую ЦВД. Ритмичность сердечных сокращений является результатом длительных тренировок и увеличивает эластичность сердечной мышцы, что позволяет расширить объем пропускаемой через нее крови в единицу времени и увеличить коэффициент переработки кислорода.

Выводы. Таким образом, мы можем сделать вывод, что основными задачами методики с элементами ТайцзиЦигун для повышения функциональных возможностей при ЦВД женщин 35-40 лет, являются:

- повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы;
- улучшение координационных способностей;
- развитие нейро-мышечной системы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердичевский М.Я. Классификация венозной дисциркуляторной патологии головного мозга.- Сосудистые заболевания нервной системы, 1986. - 233с.
2. Бабенков Н.В. Нарушения венозного кровообращения мозга: патогенез, клиника, течение, диагностика(обзор литературы). - Журн. неврол. и психиатр, им. С.С. Корсакова, 1984. - Т. 4, вып. 2.

МАССАЖНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ВРЕМЕНИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МЫШЦ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Лебедев А.А.

Бартдинова Г. А., ст. преподаватель каф. физической культуры
Башкирский государственный медицинский университет
кафедра физической культуры

Актуальность: тема актуальна для трёх категорий людей, связанных с физической культурой: желающие повысить работоспособность и, как следствие результативность, лицам, проходящим курс реабилитации и адаптивной медицины, и медицинским работникам, курирующим вышеуказанные категории людей.

Цель исследования: выяснить, в какой степени массажные технологии способны пролонгировать работоспособность мышечной ткани во время занятий физической культурой.

Среди периодов работы мышц выделяют «рабочую» фазу и фазу «отдыха». При привычной нагрузке они имеют соотношение по времени 3:1. В фазу «отдыха» мышечная ткань вовлекается в каскад биохимических реакций, усиливает свою перфузию и оксигенацию. Путем массажных технологий можно ускорить этот процесс, а кроме того дать мышце возможность сразу вступить в «рабочую» фазу с уже усиленным кровотоком, притоком кислорода и подготовленной к работе нервной системой, что повысит результативность, путём сокращения фазы «отдыха» и пролонгированием фазы «работы».

Проведен опрос касательно продолжительности тренировок и достигаемых при этом результатов, а также констатирующий эксперимент. Исследование проводилось на базе врачебно-физкультурного диспансера. В исследовании приняли участие 25

мужчин в возрасте от 18 до 52 лет посещающие сеансы классического массажа.

Полученные результаты. Испытуемым предлагалось провести кистевую динамометрическую пробу, а затем повторить её уже после сеанса массажа. Результат представлен в таблице 1.

Таблица 1

Результаты динамометрии до и после прохождения сеанса классического массажа мужчинами в возрасте от 18 до 52 лет, проводимой на базе врачебно-физкультурного диспансера. Уфа, 2019

Пол	Возраст	Динамометрия до массажа	Динамометрия после массажа
М	18	46.4	49.3
М	18	46.2	49.4
М	20	48.4	51.6
М	22	49.1	52.8
М	22	52.0	55.5
М	23	51.6	52.4
М	24	53.7	55.3
М	24	53.5	55.0
М	25	54.3	56.2
М	26	55.9	59.1
М	28	56.6	58.4
М	29	56.4	59.7
М	30	56.7	58.6
М	31	57.5	56.3
М	33	59.2	62.8
М	35	58.1	61.5
М	36	56.6	60.0
М	38	54.5	57.9
М	38	53.8	56.6
М	42	50.0	52.5
М	44	45.7	49.8
М	46	41.6	44.7
М	48	38.3	40.5
М	50	34.2	36.9
М	52	32.9	35.6

Путём пропорциональных расчётов был выявлен прирост времени работоспособности мышечной ткани на 12% (11,7). После получения вышеуказанных данных, была проведена проверка на достоверность совокупностей методом Стьюдента (по t-критерию). Результат – 11.9, что говорит о том, что показатель лежит в области достоверных

сведений и уровень достоверности превышает 99%. Помимо теоретической составляющей, следует упомянуть тот факт, что все участники исследовательского проекта отметили улучшение общего состояния и эмоциональной сферы.

Выводы: в заключение хочется отметить, что положительная динамика восстановительных процессов на фоне сеансов классического массажа достигнута за относительно короткий промежуток времени (5 сеансов). При увеличении количества сеансов и использовании более узких методик массажа возможно достижение результатов в несколько раз выше имеющихся на момент исследования.

Вывод данного исследования заключается в подтверждении влияния массажных технологий на продолжительность периода работоспособности мышечной ткани во время занятий физической культурой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол.гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Дунаев И. В. гTM Основы лечебного массажа (техника и методики). Учебное пособие. М.: Ивц «Маркетинг»; Новосибирск: ООО «Издательство юкэа», 2000. 480 с. Isbn 5-7856-0172-9
3. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЕМ, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Максютова Э.Н.

Федосеева А.Р.

Башкирский государственный медицинский университет
кафедра физической культуры

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Так же на наш взгляд здоровье – главная ценность человека, приоритет, которой определяет возможность для реализации всех его стремлений, как личных, так и социальных. Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни, как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний и мероприятий.

Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова отмечают, что в настоящее время наблюдается парадокс: при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима, в реальности их используют лишь 10%-15 % опрошенных. По их мнению, это происходит не из-за отсутствия валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности [1, 3].

В течение последних лет для оценки многообразных сторон образа жизни людей все шире используются методики, основанные на оценке качества жизни. Но вместе с тем, особенности формирования качества жизни, присущего обучающимся, остаются не до конца изученными. Указанные аспекты и определили актуальность выбранной темы исследования.

Термин «качество жизни» был введен, как показатель здоровья населения и образа жизни, во второй половине XX века, когда была определена научная концепция нового понятия условий жизни.

А.Г. Крыжановская дает следующее определение термину «качество жизни»: «Качество жизни - категория, с помощью которой характеризуют существенные обстоятельства жизни населения, определяющие степень достоинства и свободы личности каждого человека».

Индивидуальное качество жизни определяется как общее удовлетворение жизнью. Иными словами, качество жизни – степень комфортности человека как внутри себя, так и в социальной среде. При этом определяющим фактором является личное мнение человека [4]

Мы предположили, что удовлетворенность или не удовлетворенность человека своим здоровьем напрямую влияет на качество его жизни.

Актуальность. Состояние здоровья и качество жизни обучающихся – одной из представительных групп молодежи страны – является актуальной проблемой современного общества.

Цель исследования. Выявить степень влияния удовлетворенности своим здоровьем на качество жизни обучающегося.

Базу исследований составили обучающиеся разных курсов Башкирского государственного медицинского университета. В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Выполнить анализ современной литературы по проблематике исследования;
2. Определить уровень физической активности обучающихся БГМУ;
3. Определить удовлетворенность своим здоровьем обучающихся БГМУ;
4. Провести анализ полученной информации.

Метод массового социологического опроса являлся одним из основных в данном исследовании. Сбор информации осуществлялся посредством распространения среди обучающихся Башкирского государственного медицинского университета анкет для определения уровня физического здоровья и качества жизни. Анкета состояла из 53 вопросов, 36 из которых из анкеты формы SF-36. Остальные вопросы были ориентированы на получение общей информации о человеке, его физической активности и состоянии здоровья.

Опрос проводился в ноябре 2018 года. Все данные, полученные через анкетирование прошли обработку и систематизацию с помощью приложения Microsoft Excel.

Полученные результаты. Проведя анализ современной литературы по данной проблематике, мы пришли к выводу, что проблема действительно актуальна для настоящего времени и что на качество жизни обучающихся влияют разные аспекты, а состояние здоровья является одним из главных среди них.

Изучив данные анкеты, мы определили уровень физической активности среди обучающихся БГМУ: почти 70% посещают занятия физической культурой, а 43,5% занимаются спортом и в свободное время. Также по этим данным, мы выяснили, довольны ли обучающиеся своим здоровьем. Почти 61% опрошенных оказались довольными, а 33% не довольны совсем.

Всего в анкетировании приняло участие 46 обучающихся Башкирского государственного медицинского университета. Большинство опрошенных оказались женского пола. Возраст

опрошенных в диапазоне 16-23 года. Основная часть людей, прошедших анкетирование, составили обучающиеся педиатрического и лечебного факультетов Башкирского государственного медицинского университета. 32 обучающихся посещают занятия физической культурой в основной группе, 3 человека не посещают занятия вообще, остальные в специальной группе.

При применении непараметрического U-критерия Манна Уитни было выявлено, что у лиц, довольных состоянием своего здоровья показатели социального и ролевого функционирования выше чем у лиц, недовольных состоянием своего здоровья. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (РЭ), (Role-Emotional – RE), предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.

Показатели социального функционирования (SocialFunctioning) – степень, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение)[5].

Выводы: Исходя из определений и результатов исследования, можно сделать вывод, что обучающиеся, полностью довольные состоянием своего здоровья, ведут более активную социальную жизнь, эмоционально уравновешены и чувствуют себя комфортно в обществе. Они ведут полноценный активный образ жизни и, следовательно, уровень качества их жизни достаточно высок. Обучающиеся, не довольные состоянием своего здоровья, ведут социально менее активный или вовсе пассивный образ жизни. Они чувствуют себя не достаточно комфортно как внутри себя, так и в социальной среде, от этого качество их жизни довольно низкое.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманит. издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192с

2. Мац А.Н. Врачам об антипрививочном движении и его вымыслах в СМИ // Педиатрическая фармакология. — 2009. — Т. 6, № 6. — С. 12—35.
3. Психология здоровья / под редакцией Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — С. 42-43. — 607 с. — (Учебник для вузов).
4. Левин М. Я. Качество жизни и влияющие на него факторы: учеб.пособие, изд. 2-е, доп. /М. Я. Левин, В. А. Таймазов, Л.Ю. Орехова, В. Н. Степанова. — СПб.: издательство «Олимп СПб.», 2003. — 360с.
5. Туремуратова М. А., Игисинов Н. С., Нугманова Г. Ф. Оценка качества жизни пациентов в акушерско-гинекологической практике // Молодой ученый. — 2011. — №4. Т.2. — С. 145-148.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ВЛИЯНИЯ ГЕНЕТИКИ НА УРОВЕНЬ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Мухтаруллина А.Р.

Тухватуллина Г.З., преподаватель

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. Термин «династия» представляется как «ряд поколений, передающих профессиональное мастерство, традиции». В качестве примера, как правило, исследователи приводят династии военных, рабочих, врачей, артистов, художников, в том числе и спортсменов[2]. «Спортивная династия», в первую очередь, предполагает понятие «спортивная успешность». Современные ученые вкладывают в это словосочетание смешение таких факторов как генетика, методы тренировки, питание, мотивация, прогресса в разработке снаряжений, состояние окружающей среды. Другие исследователи спортивную успешность определяют как спортивное мастерство, «генетически исследуемое качество: примерно 66% разнообразного уровня спортивного мастерства определяется дополнительными генетическими факторами»[4]. То есть, путь к олимпийским медалям начинается с детства в спортивных династиях.

Цель исследования: проанализировать уровень спортивного и тренерского мастерства 11 самых известных в СССР и России олимпийских династий в период с 1952 по 2018 годы.

Предполагается, что в советской и российской олимпийской истории самой успешной олимпийской династией по уровню спортивного мастерства из 11 исследуемых была только одна династия.

Задачи исследования: изучить состояние вопроса в литературе; выявить 11 самых успешных олимпийских династий в советской и российской олимпийской истории; проанализировать уровень спортивного и тренерского мастерства советских и российских олимпийских династий.

Методы исследования: анализ справочной литературы в печатных и электронных источниках; сравнительный анализ уровня спортивного и тренерского мастерства в исследуемых олимпийских династиях; социологический опрос представителей олимпийской династии из Татарии (Республики Татарстан); математическая обработка данных исследования.

За последние 66 лет впервые была предпринята попытка проанализировать уровень спортивного и тренерского мастерства олимпийских династий СССР и России.

Полученные результаты..

1. Проведенный анализ литературы в электронных и печатных источниках показал, что, во-первых, именно «на гибкость, состав и размер мышечных волокон, нейромышечную координацию, силу, выносливость, , темперамент и другие качества, генетика оказывает достаточно большое влияние»[6]. Во-вторых, в результате анализа справочной литературы в печатных и электронных источниках было выявлено 11 самых успешных олимпийских династий в советской и российской олимпийской истории на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх[1,3,5].

Они были проанализированы в трех направлениях: по соотношению количества чемпионов и призеров в одной олимпийской династии; по определению уровня спортивного мастерства; по определению уровня тренерского мастерства. В 64% династий старшее и младшее поколение - олимпийники, то есть только в 7 из 11 исследованных династий.

Было выявлено по первому направлению, что в коллекции олимпийской династии Овечкиных (мать и сын) – две золотые медали; в династии Рочевых (отец, мать, сын) и Черновых (мать и дочь) - по 1 золотой медали (анализировались только те династии, в которых и родители, и дети были участниками Олимпийских игр).

По другому направлению исследования определялось в одной отдельно взятой династии количество олимпийских чемпионов и призеров. Здесь на первом месте - династия Рочевых: 1 золотая, 2 серебряных и 1 бронзовая медаль: всего 4 медали на троих представителей этого многочисленного успешного олимпийского семейства. Две медали на двоих (золотая и серебряная) у династии Колесниковых из Татарстана. В биатлонной династии Кругловых - две медали (серебряная и бронзовая). В династии Анисиных (дочь): 1 золотая, 1 бронзовая медаль. В легкоатлетической династии Черновых - три медали на двоих (1 золотая и 2 бронзовые). Самая богатая коллекция серебряных и бронзовых медалей в династии Буре: отец - пловец и сыновья - хоккеисты Валерий и Павел Буре.

По третьему направлению исследования определялся уровень тренерской успешности в одной отдельно взятой олимпийской династии. В династии Тарасовых на первом месте стоит отец-Анатолий Тарасов- трехкратный олимпийский чемпион, заслуженный тренер СССР по хоккею, дочь— Татьяна Тарасова—заслуженный тренер СССР по фигурному катанию. В олимпийской династии Буре тоже есть два заслуженных тренера по хоккею и плаванию (дед и отец), но здесь не повезло самому старшему - деду Валерию Буре, так как в его спортивную молодость СССР еще не принимал участия в Олимпийских играх. По одному заслуженному тренеру СССР есть в династиях Кузнецовых, Овечкиных и Колесниковых. Заслуженные тренеры РСФСР есть в олимпийских династиях гребцов Тимошининых и легкоатлетов Нурутдиновых.

В результате исследования и проведенного по его итогам анализа можно сделать вывод, что из одиннадцати олимпийских династий СССР и России по всем трем направлениям самыми успешными и по достижениям, и по тренерскому мастерству оказались династии Рочевых, Тарасовых и Буре.

2. До анализа итогов беседы с представителями олимпийской династии Нурутдиновых из Татарстана, необходимо дать краткую характеристику самой успешной в Татарстане по спортивному мастерству династии Колесниковых. Отец-Николай Алексеевич-олимпийский чемпион по тяжелой атлетике в Монреале- 1976, дочь-Анастасия Николаевна – серебряный призер по спортивной гимнастике в Сиднее- 2000. Оба-заслуженные мастера спорта СССР, отец-заслуженный тренер.

В октябре-ноябре 2018 года проводилась беседа с представителями семьи Нурутдиновых (отца и дочери). Дочь- советская и российская легкоатлетка Лилия Нурутдинова, заслуженный мастер спорта СССР, олимпийская чемпионка Игр XXV Олимпиады в Барселоне в 1992 году в эстафете 4х400 метров. Она-серебряный призер в беге на 800 метров, бронзовый призер чемпионата Европы в беге на 800 метров, чемпионка мира в беге на 800 метров, серебряный призер Спартакиады народов СССР в беге на 800 метров.

На различных международных легкоатлетических соревнованиях показала следующие результаты:

1981 г. – Молодежные игры: 1500 метров – 4.31,0 (3 место);

1982 г. – чемпионат ТАССР: 800 метров – 2.10,4 (2 место);

1987 г. – Кубок СССР, зона Поволжья: 200 метров – 25,0 (3 место), 400 метров – 55,4 (2 место);

1988 г. – зимний чемпионат РСФСР: 500 метров – 1.10,7 (2 место), 600 метров – 1.30,2 (1 место); летний чемпионат РСФСР: 800 метров – 2.02,69 (4 место);

1989 г. – чемпионат СССР: 800 метров – 1.59,95 (4 место); Кубок СССР 800 метров – 2.03,2 (1 место);

1990 г. – «Игры Доброй воли»: 800 метров – 1.57,52 (2 место); чемпионат Европы: 800 метров – 1.57,39; чемпионат СССР: 800 метров – 1.57,25 (2 место); финал Кубка СССР: 600 метров – 1.27,50 (2 место), 800 метров – 2.00,74 (4 место).

1991 г. – Спартакиада народов СССР и чемпионат СССР: 800 метров – 1.58,27 (2 место); чемпионат мира: 800 метров – 1.57.50 (1 место).

В 1991 г. ей было присвоено почетное звание «Заслуженный мастер спорта». Л. Нурутдинова награждена Почетной грамотой Республики Татарстан.

Из множества заданных отцу-тренеру вопросов особого внимания заслуживают три ответа Нурутдинова Фоата Шайхутдиновича. В результате подробной беседы выяснилось, что истоки высокого уровня тренерского мастерства в своей педагогической работе Фоат Шайхутдинович видит в успешной собственной спортивной биографии: он - мастер спорта по легкоатлетическому десятиборью. Все свое тренерское мастерство долгие годы и накопленный опыт он передавал ученикам, поэтому успел за долгие годы воспитать много успешных спортсменов. Его тренерский опыт начался в Кургане, где он выступал в качестве спортсмена последний раз в 31 год. На вопрос

о том, были бы у дочери Лилии еще лучше результаты, если бы она тренировалась у другого тренера, был получен ответ, который подтверждала и сама Лилия 3 ноября 2018 года в ходе беседы с ней в Альметьевске. На период конец 1980 и начало 1990 годов объективно тренерская ситуация в республике была такая, что тренеров, под руководством которых Лилия достигала бы более высоких результатов, кроме него, не было. Может быть, это и был тот самый психологический выигрышный момент в формировании личности будущей олимпийской чемпионки, потому что отец-тренер лучше знал характер, способности и возможности Лилии. Основные советы, пожелания спортсменам и будущим тренерам Фоата Шайхутдиновича такие: верно определиться с видом спорта, упорно достигать поставленных целей, а уже будучи тренерами, необходимое и обязательное условие - постоянное самосовершенствование.

Выводы. Олимпийская династия отличается более высоким уровнем развития не только знаний, умений и навыков, переданных по наследству, но и более высокой мотивацией. То есть, 66% уровня спортивного мастерства определяется генетическими факторами, что и подтверждают литературные источники. В этом аспекте в современном олимпийском спорте необходимо избегать влияния политических и допинговых скандалов на участников летних и зимних Олимпийских игр: например, в свое время по политическим и надуманным допинговым причинам не повезло династии Шубенковых (матери и сыну в 1984 и 2016 годах).

Результаты проведенного исследования подтвердили рабочую гипотезу о влиянии генетики на уровень успешности в олимпийском спорте. Из 11 исследованных олимпийских династий самой успешной по спортивному мастерству оказалась династия Рочевых, в которой из 7 ее членов - олимпиоников трое стали олимпийскими чемпионами и призерами.

Секрет успешности олимпийской династии Нурутдиновых из Татарии (Татарстана), в начале 90-х закономерно приведших к олимпийским победам дочь Лилию,- в целенаправленной педагогической деятельности отца, заслуженного тренера РСФСР Нурутдинова Фоата Шайхутдиновича.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Буре, Павел Владимирович//Википедия.ru.wikipedia.org/wiki/Буре

2. Династии// Словарь иностранных слов: ок. 5000 слов/ И.А. Васюкова.- М.: АСТ Астрель: АСТ: Транзиткнига,
3. Нурутдинова Л. Лёгкая атлетика//olympic-champions.ru/sportsman/...
4. Пушкарев, В.П. Оценка генетической перспективности спортсменов в игровых видах спорта//Теория и практика физической культуры.- М., 2010.- №1.-С.36-39.
5. Тарасова Татьяна Анатольевна // Большая олимпийская энциклопедия. Т.2. О-Я / Автор-составитель В.Л. Штейнбах.- М.: Олимпия Пресс, 2006.- С.702.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН СТАДИИ КОМПЕНСАЦИИ В ПОДДЕРЖИВАЮЩЕМ ПЕРИОДЕ

Хабилова Р.Р.

Артеменко Е.П., д-р пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. По данным различных авторов в общей структуре заболеваемости варикозное расширение вен составляет 5%, а среди поражения периферического сосудистого русла достигает 30-40%. До 25 % населения развитых стран страдают данным заболеванием. Это серьезная патология с прогредиентным течением, высоким уровнем риска опасных осложнений, представляющая не только важную медицинскую, но и серьезную социальную проблему. По данным отечественной и зарубежной статистики варикозной болезнью страдают 30 % женщин и 20 % мужчин, причем наиболее подвержены заболеванию люди самого трудоспособного возраста – от 25 до 45 лет [2]. Распространенность патологии, омоложение заболевания, большое количество рецидивов и профилактическая направленность современной медицины заставляет нас выявлять и лечить варикозную болезнь как можно раньше. Актуальность проблемы варикозной болезни связана не только с её распространенностью и многообразием форм, но и с тем, что существующие методы лечения не гарантируют 100% «излечения» абсолютно всех пациентов. Таким образом, варикозная болезнь имеет хроническое, прогрессирующее течение, что подтверждается следующими данными: средняя частота рецидивов после таких

операций колеблется от 4,2 до 100% [1]. Одним из самых важных этапов на пути выздоровления пациента является реабилитация. Чаще всего необходим комплексный подход к процессу реабилитации. Реабилитационные методики позволяют произвести максимально полное восстановление утраченной функции [3].

Цель исследования. Определить эффективность усовершенствованной методики лечебной гимнастики у женщин 40-45 лет с варикозным расширением вен стадии компенсации в поддерживающем периоде.

Сравнительный анализ результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Для того, чтобы оценить преимущество усовершенствованной нами методики лечебной гимнастики, с включением в основную часть упражнения на фитболе в сочетании с ДУ и тренировки на велотренажере (горизонтальном), для пациентов с варикозным расширением вен в стадии компенсации поддерживающего периода, следует провести сравнительный анализ динамики восстановления функциональных возможностей пациентов контрольной и экспериментальной групп.

Сравнительный анализ различных методик лечебной гимнастики пациентов контрольной и экспериментальной групп проводился по следующим показателям: несостоятельность поверхностных вен, степень кровоснабжения дистальных отделов конечностей, общая физическая работоспособность, уровень реактивной и личностной тревожности, проходимость глубоких вен.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что все исследуемые показатели как в контрольной, так и экспериментальной группах в начале курса реабилитации достоверных различий между собой не имеют, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

В начале реабилитационных мероприятий исходные данные показателя несостоятельности поверхностных вен в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа - $2,3 \pm 0,21$ балла; экспериментальная группа - $2,3 \pm 0,20$ балла ($p > 0,05$)).

Таблица 1

Восстановление функциональных возможностей пациентов
контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации
($X \pm \delta$)

Показатели	Группы	Исходные данные	В конце курса реабилитации	Норма
Несостоятельность поверхностных вен, баллы.	КГ	$2,3 \pm 0,21$	$1,9 \pm 0,23$	0 б
	ЭГ	$2,3 \pm 0,20$	$0,8 \pm 0,1$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	
Степень кровоснабжения дистальных отделов конечностей, сек.	КГ	$13,4 \pm 1,8$	$12,8 \pm 1,5$	менее 5 сек
	ЭГ	$12,9 \pm 1,6$	$9,8 \pm 1,3$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	
Проходимость глубоких вен, сек.	КГ	$71,1 \pm 1,2$	$65,5 \pm 1,1$	менее 60 сек
	ЭГ	$70,4 \pm 1,1$	$62,3 \pm 0,6$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	
Уровень реактивной и личностной тревожности, баллы	КГ	$43 \pm 4,6$	$38,6 \pm 3,4$	менее 30 баллов
	ЭГ	$42,5 \pm 4,5$	$29,5 \pm 3,2$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	
Общая физическая работоспособность, м.	КГ	$325,5 \pm 11,8$	$350,2 \pm 13,7$	> 550 м
	ЭГ	$320,5 \pm 11,7$	$381,5 \pm 13,3$	
	p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	

Примечание: КГ – контрольная группа

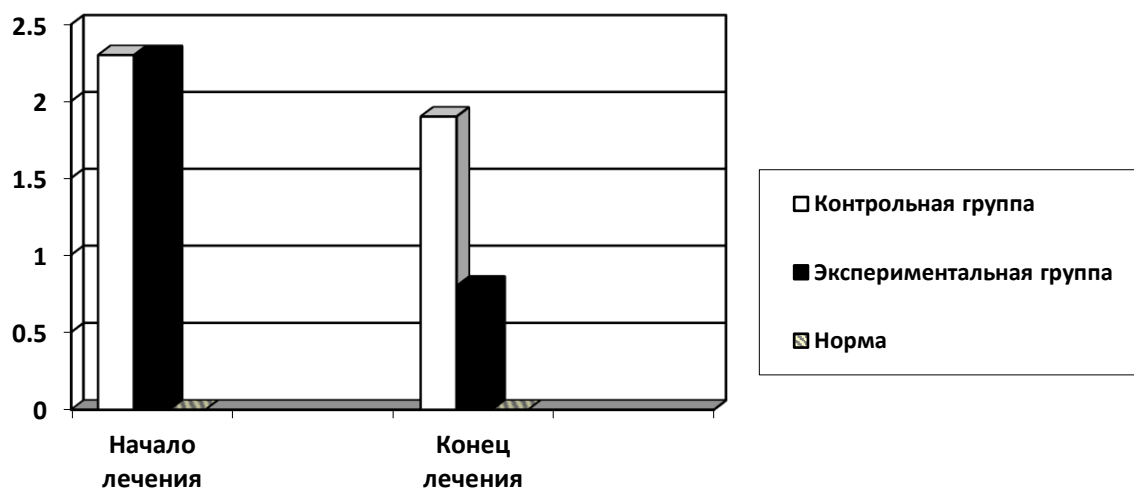
ЭГ – экспериментальная группы

p – достоверность различий между группами

К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах (в контрольной группе до $1,9 \pm 0,23$ балла; в экспериментальной группе до $0,8 \pm 0,1$ балла), но у женщин экспериментальной группы данный показатель достоверно ниже, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). Сравнительный анализ результатов исследование показал, что

показатели несостоятельности поверхностных вен у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 58% (см. табл. 1, рис. 1).

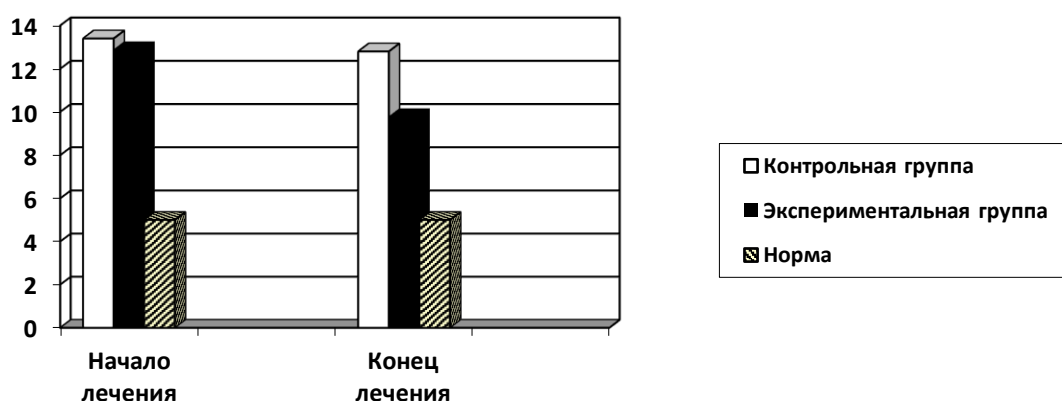
Рисунок 1



В начале курса реабилитации исходные данные показателя степени кровоснабжение дистальных отделов конечностей в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа - $13,4 \pm 1,8$ сек; экспериментальной группы - $12,9 \pm 1,6$ сек. ($p > 0,05$)).

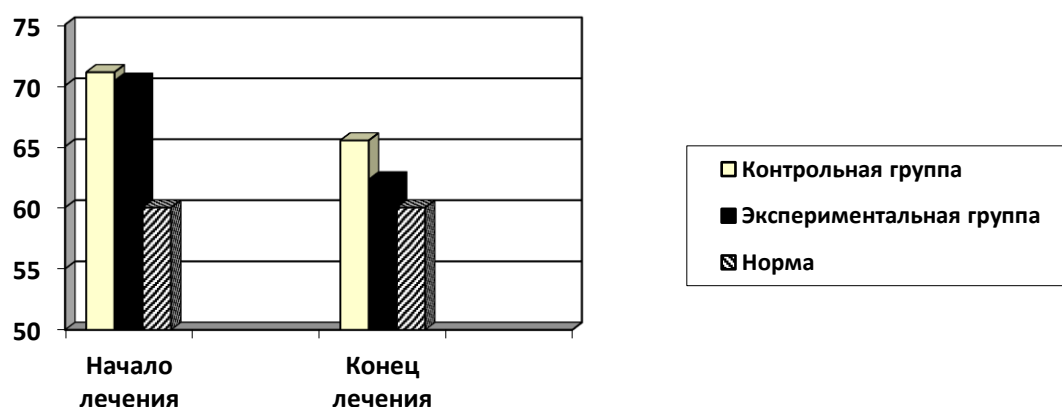
К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах (в контрольной группе до $12,8 \pm 1,5$ сек.; в экспериментальной группе до $9,8 \pm 1,3$ сек.), но у женщин экспериментальной группы данный показатель достоверно лучше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). Сравнительный анализ результатов исследование показал, что показатели степени кровоснабжения дистальных отделов конечностей у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 23,3% (табл. 1, рис. 2).

Рисунок 2



В начале реабилитационных мероприятий исходные данные показателя проходимости глубоких вен в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа - $71,1 \pm 1,2$ сек; экспериментальная группа - $70,4 \pm 1,1$ сек. ($p > 0,05$)). К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах (в контрольной группе до $65,5 \pm 1,1$ сек; в экспериментальной группе до $62,3 \pm 0,6$ сек), но у женщин экспериментальной группы данный показатель достоверно лучше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). Сравнительный анализ результатов исследование показал, что показатели проходимости глубоких вен у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 4,9 % (см. табл. 1, рис. 3).

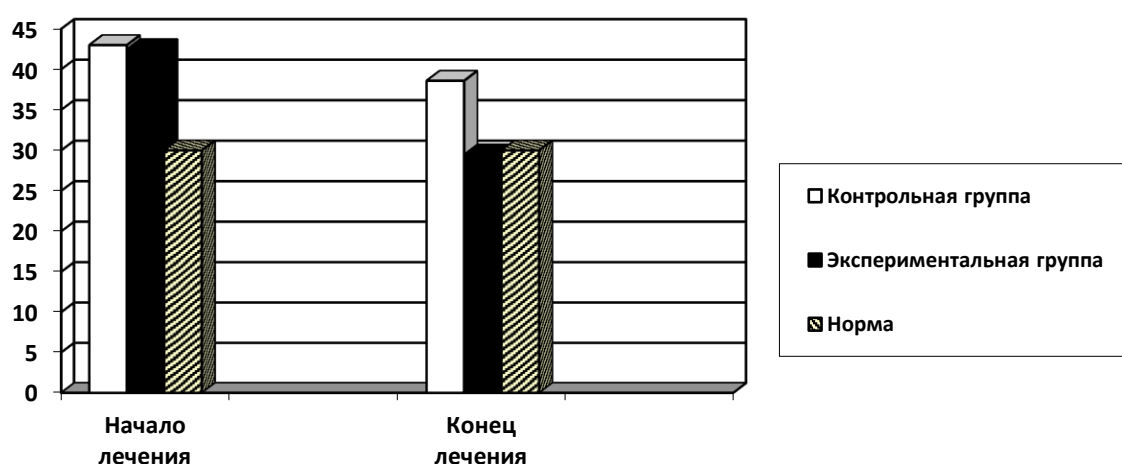
Рисунок 3



В начале курса реабилитации исходные данные показателя уровня реактивной и личностной тревожности в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа - $43 \pm 4,6$ балла; экспериментальная группа -

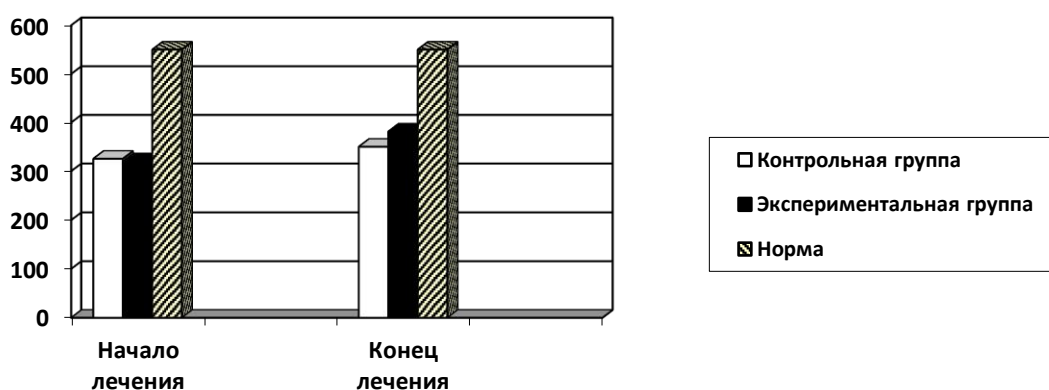
42,5 ± 4,5 балла ($p > 0,05$)). К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах (в контрольной группе до 38,6 ± 3,4 балла; в экспериментальной группе до 29,5 ± 3,2 балла), но у женщин экспериментальной группы данный показатель достоверно лучше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). Сравнительный анализ результатов исследования показал, что показатели уровня реактивной и личностной тревожности у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 23,6 % (см. табл. 1, рис. 4).

Рисунок 4



В начале реабилитационных мероприятий исходные данные показателя общей физической работоспособности в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа - 325,5 ± 11,8 м.; экспериментальная группа - 320,5 ± 11,7 м. ($p > 0,05$)). К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах (в контрольной группе до 350,2 ± 13,7 м.; в экспериментальной группе до 381,5 ± 13,3 м.) но у женщин экспериментальной группы данный показатель достоверно лучше, чем в контрольной группе ($p < 0,05$). Сравнительный анализ результатов исследования показал, что показатели общей физической работоспособности у пациенток экспериментальной группы достоверно выше контрольной на 8,2 % (см. табл. 1, рис. 5).

Рисунок 5



Выводы. 1. Анализ научно-методической литературы показал, что варикозное расширение вен относят к хроническим заболеваниям с прогрессирующим течением. Варикозная болезнь часто сопровождается опасными осложнениями, частота рецидивов растет с каждым годом и чаще всего от болезни невозможно полностью «излечиться».

2. Анализ научно-исследовательской литературы показал, что современные методики физической реабилитации пациентов с варикозным расширением вен не достаточно эффективны в связи с тем, что имеются различные осложнения, которые проявляются подкожными кровотечениями и разрывами вен, так же сгустки крови, образовавшиеся в глубоких сосудах нижних конечностей, способны к отрыву и закупориванию легочной артерии, которое приводит к летальному исходу.

3. На основе теоретического анализа научно-методической литературы было определено, что в методику лечебной физической культуры женщин 40-45 лет с варикозным расширением вен стадии компенсации в поддерживающем периоде, необходимо включать занятия на велотренажере (горизонтальном) и специальные упражнения на фитболе в сочетании с дыхательными упражнениями, направленные на профилактику тромбофлебита, улучшение периферического кровообращения в нижних конечностях и повышение общей работоспособности.

4. Проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной гимнастикой тренировки на велотренажере (горизонтальном) и специальных упражнений на фитболе в сочетании с дыхательными упражнениями, у женщин 40-45 лет с варикозным расширением вен стадии компенсации в поддерживающем периоде,

позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов: так показатели несостоятельности поверхностных вен у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 58% ($p < 0,05$), показатель степени кровоснабжения дистальных отделов конечностей у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 23,3% ($p < 0,05$), проходимость глубоких вен у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 4,9 % ($p < 0,05$), уровень реактивной и личностной тревожности у пациенток экспериментальной группы достоверно ниже контрольной на 23,6 % ($p < 0,05$), общей физической работоспособности у пациенток экспериментальной группы достоверно выше контрольной на 8,2 % ($p < 0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веселовская Н.А. Варикозное расширение вен [Электронный ресурс].
URL:http://www.aif.ru/health/life/varikoznoe_rasshiren timer_ven_prichiny_simptomov_lechenie_i_profilaktika (дата обращения: 22.03.2018).
2. Жулёв Н.М. Варикозное расширение вен [Электронный ресурс].
<http://www.woman.ru/health/varikoz/article/78697/>.html (дата обращения: 20.02.2018).
3. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник [Текст]. Ростов н/Д.: изд-во Феникс, 2009. С. 525-527.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 65-70 ЛЕТ С ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫМ ПЕРИАРТРИТОМ СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ В ТРЕТЬЕМ ПЕРИОДЕ

Хамзин Д.Д

Сальникова Е.П., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. Медицинская статистика Всемирной организации здравоохранения свидетельствует, что сегодня на нашей планете около 20% людей страдают от различных заболеваний суставов. Все, известные на сегодняшний день, патологии суставов делят на: диспластические; дистрофические; воспалительные; последствия травм.

Их общими и основными симптомами являются: болевые ощущения в пораженных суставах; ограничение амплитуды движения в них. Страдания, дискомфорт все чаще испытывают мужчины и женщины в расцвете сил, дети. Этиология крайне многогранна: травмы; избыточная физическая нагрузка; недостаток физической активности; неправильное питание; дефицит важных нутриентов; инфекционные заболевания; регулярные переохлаждения; избыток массы тела; нарушения функций эндокринной системы.

Тем не менее, каждое заболевание суставов имеет свои характерные черты, распознать которые может только специалист. От правильной и своевременной диагностики зависит успех лечения. Для пациентов, у которых наблюдается дискомфорт в суставах, боль и тугоподвижность, следует обращаться к врачу [1, 2].

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики лечебной гимнастики у женщин 65-70 лет, с плечелопаточным периартритом средней степени на поликлиническом этапе реабилитации.

Сравнительный анализ результатов исследования в контрольной и экспериментальной группах.

Чтобы оценить преимущество усовершенствованной нами методики лечебной гимнастики, с включением в основную часть упражнения на медицинском тренажере Бубновского, для пациентов с плечелопаточным периартритом средней степени на поликлиническом этапе реабилитации., следует провести сравнительный анализ динамики восстановления функциональных возможностей пациентов контрольной и экспериментальной групп.

Сравнительный анализ различных методик лечебной гимнастики пациентов контрольной и экспериментальной групп проводился по следующим показателям: подвижность в плечевом суставе, измерение обхвата плеча, оценка мышечной силы [3].

Анализ результатов проведенного исследования показал, что все исследуемые показатели, как в контрольной, так и экспериментальной группах в начале курса реабилитации достоверных различий между собой не имеют, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

Таблица 1

Изменение функционального состояния пациентов контрольной и экспериментальной групп в процессе реабилитации ($X \pm \sigma$)

Показатели	Группы	Исходные данные	Конец курса реабилитации	Норма
Подвижность в плечевом суставе (отведение), угл.град	КГ	111,2 $\pm$ 5,3	127,6 $\pm$ 5,4	180
	ЭГ	109,3 $\pm$ 5,2	150,2 $\pm$ 5,1	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Подвижность в плечевом суставе (приведение), угл.град	КГ	16,1 $\pm$ 2,4	30,7 $\pm$ 2,3	45
	ЭГ	18,2 $\pm$ 2,3	38,6 $\pm$ 2,1	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Подвижность в плечевом суставе (сгибание), угл.град	КГ	101,2 $\pm$ 4,7	109,4 $\pm$ 3,1	180
	ЭГ	99,5 $\pm$ 5,5	133,4 $\pm$ 5,3	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Измерение обхвата плеча, см	КГ	35,7 $\pm$ 3,4	32,4 $\pm$ 3,5	31,7
	ЭГ	35,4 $\pm$ 4,1	30,5 $\pm$ 3,4	
	p	p > 0,05	p < 0,05	
Оценка мышечной силы, баллы	КГ	3,7 $\pm$ 0,3	3,5 $\pm$ 0,1	5
	ЭГ	3,8 $\pm$ 0,3	4,1 $\pm$ 0,1	
	p	p > 0,05	p < 0,05	

Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; p - достоверность различий между группами.

В начале реабилитационных мероприятий исходные данные показателя подвижности в плечевом суставе (отведение) в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа – 111,2 $\pm$ 5,3 угл. градуса; экспериментальная группа – 109,3 $\pm$ 5,2 угл. градуса. К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах в контрольной группе до 127,6 $\pm$ 5,4 угл. градуса; в экспериментальной группе до 150,2 $\pm$ 5,1 угл. градуса. Сравнительный анализ результатов исследования показал, что показатели подвижности в плечевом суставе (отведение) у пациенток экспериментальной группы выше контрольной на 2,53%

В начале реабилитационных мероприятий исходные данные показателя подвижности в плечевом суставе (приведение) в контрольной и экспериментальной группах достоверно не

различались между собой (контрольная группа – $16,1 \pm 2,4$ угл. градуса; экспериментальная группа – $18,2 \pm 2,3$ угл. градуса. К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах в контрольной группе до $30,7 \pm 2,3$ угл. градусов; в экспериментальной группе до $38,6 \pm 2,1$ угл. градусов. Сравнительный анализ результатов исследования показал, что показатели подвижности в плечевом суставе (приведение) у пациенток экспериментальной группы выше контрольной на 3,33%

В начале реабилитационных мероприятий исходные показатели подвижности в плечевом суставе (сгибание) в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа – $101,2 \pm 4,7$ угл. градуса; экспериментальная группа – $99,5 \pm 5,5$ угл. градуса. К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах в контрольной группе до $109,4 \pm 3,1$ угл.градусов; в экспериментальной группе до $133,4 \pm 5,3$ угл. градусов. Сравнительный анализ результатов исследования показал, что показатели подвижности в плечевом суставе (сгибание) у пациенток экспериментальной группы выше контрольной на 3,67%

В начале реабилитационных мероприятий исходные данные обхвата плеча в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа - $35,7 \pm 3,4$ см; экспериментальная группа - $35,4 \pm 4,1$ см. К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах в контрольной группе до $32,4 \pm 3,5$ см; в экспериментальной группе до $30,5 \pm 3,4$ см. Сравнительный анализ результатов исследование показал, что показатели обхвата плеча у пациенток экспериментальной группы выше контрольной на 5,97%

В начале курса реабилитации исходные показатели уровня мышечной силы в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой (контрольная группа - $3,7 \pm 0,3$ балла; экспериментальная группа - $3,8 \pm 0,3$ балла. К концу курса реабилитации данный показатель улучшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах (в контрольной группе до $3,5 \pm 0,1$ балла; в экспериментальной группе до $4,1 \pm 0,1$ балла), но у женщин экспериментальной группы данный показатель достоверно лучше, чем в контрольной группе. Сравнительный анализ результатов

исследования показал, что показатели уровня мышечной силы у пациенток экспериментальной группы достоверно выше контрольной на 17,14%

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что плечелопаточный периартрит относят к хроническим заболеваниям с прогрессирующим течением при отсутствии лечения. С возможностью перехода в анкилозирующую форму.

2. Анализ научно-исследовательской литературы показал, что современные методики физической реабилитации пациентов с плечелопаточным периартритом не достаточно эффективны в связи с тем, что имеются различные осложнения, которые проявляются постоянными болями, дискомфортом в плече, ограничениями в подвижности плеча.

3. На основе теоретического анализа научно-методической литературы было определено, что в методику лечебной физической культуры женщин 65-70 лет с плечелопаточным периартритом средней степени на поликлиническом этапе реабилитации, желательно включать занятия на медицинском тренажере Бубновского, направленные на улучшение кровообращения в верхних конечностях, укрепление мышечно-связочного аппарата и повышение общей работоспособности.

4. Проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной гимнастикой тренировки на медицинском тренажере Бубновского, у женщин 65-70 лет с плечелопаточным периартритом средней степени на поликлиническом этапе, позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов: так показатели подвижности плечевого сустава (отведение) у пациенток экспериментальной группы выше контрольной на 2,53%; подвижности плечевого сустава (приведение) на 3,33%; подвижности плечевого сустава (сгибание) на 3,67%; обхвата плеча выше на 5,97 %, мышечной силы выше на 17,14 %.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бейдик О.В., Шоломов И.И., Степухович С.В., Левченко К.К., Шоломова Е.И. Опыт лечения плечелопаточного периартрита [Текст]. 2006. 78-81 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж:

учебник [Текст]. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 528 с.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]. М.: Академия, 2002. 264 с.

РАЗДЕЛ 2

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ: ПУТИ РАЗВИТИЯ, МЕСТО В СОЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВЫЯВЛЕНИЕ НУЖДАЕМОСТИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ В ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ

Князькина К.Ю., Кинзябаева Л.Р., Мхитарян Л.А.

Сулейманова З.Г., старший преподаватель

Башкирский государственный медицинский университет

кафедра физической культуры

Актуальность. Адаптивный спорт является составной частью спорта и позиционируется ООН как одна из областей, имеющих решающее значение для обеспечения равенства инвалидов [1].

Цель исследования. Изучить проблемы нуждаемости детей-инвалидов в занятиях адаптивной физической культурой на базе спортивных учреждений г. Уфы.

Одной из главных проблем в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохраненных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества болезней, зарождающихся в результате гиподинамии и гипокинезии[2]. И именно эту проблему в первую очередь должна решать адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие её компоненты[3]. Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира [4].

Полученные результаты. Нами было проведено анкетирование 35 родителей, дети которых являются инвалидами. Анкета состояла из 17 вопросов, на каждый из которых предлагались варианты ответа. В результате анализа анкет мы выяснили, что для 95% актуальны занятия физической культурой с тренером-преподавателем. Большинство анкетированных в качестве вида физической активности выбрали ЛФК (80%). 43% детей-инвалидов для посещения спортивных школ необходим сопровождающий, а также специальные устройства и оборудования (пандусы и прочее). 100% опрошенных считают полезным создание групп по адаптивной физической культуре для детей-инвалидов при спортивных школах.

Заключение. Завершая нашу работу, мы пришли к выводу, что спорт для детей-инвалидов имеет колоссальную значимость, помогая адаптироваться в обществе, а также обеспечивает хорошее личностное становление, даёт почувствовать свою независимость и самостоятельность в любых ситуациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" 2016. - 256 с.
2. Евсеев С.Т., Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры: учебник . 2003. – 448 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура 2014. - 568 с.
4. Епифанов В.А., Спортивная медицина учебное пособие 2006. - 336 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗМЕНЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Ямалов А.Р.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. На современном этапе развития адаптивного спорта к физической подготовке юных дзюдоистов с нарушением зрения

предъявляются требования самого высокого уровня. Важны все стороны подготовки спортсменов, но физическая подготовка остается наиболее значимой. От ее уровня во многом зависит не только успешность технической подготовки, но и тактические возможности спортсмена, а также реализация личностного потенциала спортсмена в процессе соревновательной деятельности. Системная физическая подготовка первоначально характеризуется физическими нагрузками, оказывающими влияние на морфологические и функциональные свойства организма. В этом смысле системная физическая подготовка дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения остается главенствующей частью содержания спортивной тренировки [1; 2; 3]. В системе подготовки спортсменов в паралимпийском спорте организация процесса физической подготовки во многом схожа с организацией процесса подготовки у здоровых спортсменов. Однако, опираясь на сложившуюся систему подготовки здоровых спортсменов, подготовка паралимпийцев предполагает все же не слепое копирование, а адаптацию уже существующих подходов к содержанию тренировочного процесса, с учетом особенностей данного контингента людей [1; 2; 3].

Таким образом, содержание тренировочного процесса дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения необходимо планировать и регулировать с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Вместе с тем, существует недостаточная разработанность подходов к содержанию тренировочного процесса данной категории спортсменов. В связи с вышесказанным, можно выделить, что существуют противоречивая ситуация между практической составляющей физической подготовки дзюдоистов-паралимпийцев и отсутствием достоверных научно-обоснованных данных об особенностях методики физической подготовки данной категории спортсменов. Практика показывает, что разрешить данную противоречивую ситуацию может выявление факторов, определяющих необходимость изменения содержания тренировочного процесса дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения [1; 2; 3].

Цель исследования. Выявить факторы, определяющие необходимость изменения содержания тренировочного процесса дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения.

Полученные результаты. Для решения этой задачи было проведено анкетирование тренеров, работающих с юными дзюдоистами с нарушением зрения. Всего в опросе участвовал 21 респондент.

Наиболее значимым фактором, определяющим необходимость изменения содержания тренировочного процесса дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения, являются: серьезные трудности в формировании сенсорных и двигательных навыков (1 ранговое место).

Сложность формирования моторики движений у дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения находится эксперты поставили по значимости на 2 ранговое место.

Необходимость использования различных форм контроля и саморегулирования движений у дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения находится эксперты поставили по значимости на 3 ранговое место.

Опора в тренировочном процессе на разнообразные сенсорные функции (мышечные, слуховые, тактильные) у дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения находится эксперты поставили по значимости на 4 ранговое место.

Необходимость преодоления мышечной скованности при отсутствии должного расслабления мышц у дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения находится эксперты поставили по значимости на 5 ранговое место.

Установлено, что серьезные трудности в формировании сенсорных и двигательных навыков у дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения является, по мнению респондентов, являются важнейшим фактором, определяющим необходимость изменения содержания тренировочного процесса у этих спортсменов.

Одним из тяжелейших последствий нарушения зрения является затруднение возможности к ощущению окружающего мира, что существенно влияет на характер движений и очень четко отражено в затруднении поведения в пространстве. Зрительные нарушения отрицательно сказываются на развитии, наблюдается плохая осанка, скованность в движениях, нарушения пространственной координации, а также динамического и статического равновесия.

Ограниченность двигательной деятельности ведет к тому, что движения замедлены, малокоординированны, необходимо постоянное усилие произвольного внимания. Наряду с этим,

констатируется, что поведенческая активность у людей с нарушением зрения, в принципе, точно такая же, как и у обычных людей. Исключение составляет то, что недостающие части анализатора, которые связаны с функцией зрения, замещаются в результате приобретения опыта другими анализаторами, главным образом осязательным и двигательным.

Таким образом, обучение правильному воспроизведению движения происходит в результате создания картины о динамических и кинематических характеристиках движения. Для человека с нарушением зрения главным механизмом возникновения образа о характеристике движения является непосредственное движение.

Рассматривая факторы, влияющие на эффективность двигательной деятельности в ходе тренировочного процесса, следует учитывать, что различные знания, умения и навыки являются приобретенными элементами подготовленности дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения и тесно взаимосвязаны с качествами, которые зависят от психофизиологических, морфофункциональных, физиологических особенностей данного контингента.

Выявленные факторы определяют необходимость изменения содержания тренировочного процесса дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения.

В тоже время для победы на различных соревнованиях дзюдоистам с нарушением зрения нужно обладать высоким уровнем развития физических качеств. Ввиду нарушения зрения у дзюдоистов-паралимпийцев наблюдается отставание именно в развитии физических качеств. Таким образом, физическую подготовку дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения нужно воспринимать как элемент технико-тактического совершенствования, а ее сфокусированность необходимо строить с учетом компенсаторных функций.

Выводы. Установлено, что серьезные трудности в формировании сенсорных и двигательных навыков у дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения является, по мнению респондентов, являются важнейшим фактором, определяющим необходимость изменения содержания тренировочного процесса у этих спортсменов.

Одним из тяжелейших последствий нарушения зрения является затруднение возможности к ощущению окружающего мира, что существенно влияет на характер движений и очень четко отражено в

затруднении поведения в пространстве. Зрительные нарушения отрицательно сказываются на развитии, наблюдается плохая осанка, скованность в движениях, нарушения пространственной координации, а также динамического и статического равновесия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баряев А.А. Особенности научно-методического сопровождения спортсменов-паралимпийцев. // Теория и практика физической культуры. - М.: 2008. №3. -С. 13-18.
2. Барченко С.А., Красноперова Т.В., Иванов А.В. Процесс совершенствования двигательных умений и навыков у дзюдоистов с нарушением зрения. //Научный поиск. № 4.1. - Шуя. 2014. - С. 5-7.
3. Баряев А. А., Мишарина С.Н., Злыднев А.А. Особенности научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов-паралимпийцев. //Теория и практика физической культуры. – М.: № 3(1). 2008. - С. 13-18.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Ямалов А.Р.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Современный этап развития паралимпийского спорта характеризуется тем, что к физической подготовке спортсменов с нарушениями зрения, занимающихся борьбой предъявляются высокие требования. Это связано с ростом мировых спортивных достижений и постоянной необходимостью увеличивать тренировочные нагрузки с целью успешного выступления на соревнованиях самого высокого уровня [2].

От степени физической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями зависит не только успешность технической подготовки, но и тактические возможности паралимпийцев, а также реализация его личностных качеств в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Системная физическая подготовка первоначально характеризуется физическими нагрузками, оказывающими влияние на морфологические и функциональные

свойства организма. В этом смысле она остается главенствующей частью содержания спортивной тренировки [1].

В адаптивном спорте организация процесса физической подготовки такая же, как и у здоровых спортсменов, но всё же подготовка паралимпийцев предполагает не полное копирование, а адаптацию имеющихся подходов с учетом особенностей атлетов с ограниченными возможностями здоровья [3].

Таким образом, разработка методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей у дзюдоистов 13-14 лет с нарушениями зрения является актуальной и требует проведения нашего исследования.

Цель исследования. Выявить эффективность разработанной методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей у дзюдоистов 13-14 лет с нарушениями зрения является актуальной и требует проведения нашего исследования.

Полученные результаты. В ходе межгруппового анализа определено, что до педагогического эксперимента между группами статистически достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Бросок с подворотом в удобную сторону у борцов контрольной группы - $10,2 \pm 0,4$ (кол/раз), экспериментальной – $10,1 \pm 0,6$ (кол/раз; при $p > 0,05$). Бросок с подворотом в неудобную сторону у борцов контрольной группы - $8,7 \pm 0,8$ (кол/раз), экспериментальной – $8,6 \pm 0,7$ (кол/раз; при $p > 0,05$). Показатель прыжка в длину с двух ног за 20 секунд в контрольной группе – $17,6 \pm 0,4$ (кол/раз), экспериментальной – $17,5 \pm 0,6$ (кол/раз; при $p > 0,05$).

Выявлено, что после педагогического эксперимента все показатели скоростно-силовых способностей у дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой. Бросок с подворотом в удобную сторону в контрольной группе - $10,9 \pm 0,5$ (кол/раз), экспериментальной – $12,4 \pm 0,6$ (кол/раз; при $p < 0,05$). Бросок с подворотом в неудобную сторону в контрольной группе - $9,3 \pm 0,7$ (кол/раз), экспериментальной – $10,8 \pm 0,4$ (кол/раз; при $p < 0,05$). Прыжки в длину с двух ног за 20 секунд в контрольной группе - $18,0 \pm 0,5$ (кол/раз), экспериментальной – $19,7 \pm 0,8$ (кол/раз; при $p < 0,05$).

Выводы. Определена эффективность разработанной методики

воспитания скоростно-силовых способностей дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баряев А.А. Особенности научно-методического сопровождения спортсменов-паралимпийцев. // Теория и практика физической культуры. - М.: 2008. №3. -С. 13-18.
2. Барченко С.А., Красноперова Т.В., Иванов А.В. Процесс совершенствования двигательных умений и навыков у дзюдоистов с нарушением зрения. //Научный поиск. № 4.1. - Шуя. 2014. - С. 5-7.
3. Баряев А. А., Мишарина С.Н., Злыднев А.А. Особенности научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов-паралимпийцев. //Теория и практика физической культуры. – М.: № 3(1). 2008. - С. 13-18.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ 13-14ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Ямалов А.Р.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Физическая подготовка – это процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере обуславливающих успех в спортивной деятельности, а также развитие физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации [1; 2].

На физическую подготовку спортсмена с нарушением зрения распространяются общие закономерности воспитания физических качеств. Однако у спортсменов с нарушением зрения существуют свои особенности, которые необходимо учитывать в процессе спортивной подготовки [3].

Таким образом, выявление наиболее значимых физических качеств необходимых для дзюдоистов 13-14лет с нарушением зрения и особенностей их воспитания является актуальной и требует проведения нашего исследования.

Цель исследования. Выявить наиболее значимые физические качества необходимые для дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения и особенности их воспитания.

Полученные результаты. Для выявления наиболее значимых физических качеств необходимых для дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения исследовались результаты анкетного опроса 22 экспертов (дзюдоисты высшей квалификации – мастера спорта и мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, ведущие тренеры по легкой атлетике), которые методом парных сравнений выбирали наиболее значимых физических качеств необходимых для дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения. Далее высчитывался суммарный балл, при помощи которого определялось ранговое место.

По мнению опрошенных тренеров, у борцов с нарушениями зрения, специализирующихся в дзюдо, наибольшее значение имеют сила и скорость – 36,6% (1-2 ранговое место); на третьем месте координация (21,4%), выносливость - 17,3% (4 ранговое место), гибкость – 14,3% (пятое ранговое место).

Таким образом, особое внимание необходимо уделять таким компонентам координационных способностей, как: сила и скорость.

Для выявления особенностей воспитания скоростных и силовых способностей юных дзюдоистов с нарушениями зрения также исследовались результаты анкетного опроса 22 экспертов (дзюдоисты высшей квалификации – мастера спорта и мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, ведущие тренеры по дзюдо), которые методом парных сравнений выбирали наиболее важные с их точки зрения правильные ответы. Далее высчитывался суммарный балл, при помощи которого определялось ранговое место. Из цифрового материала видно, что эксперты считают, что в тренировочном процессе дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения наиболее эффективно уделять равное значение воспитанию силы и скорости (по 50%).

Большинство опрошенных специалистов (80%) считают, что в тренировочном процессе дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения наиболее эффективно воспитывать скоростные и силовые способности совместно.

Выводы. Определено, что наиболее значимой физической способностью у дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения являются

скорость и сила, что в тренировочном процессе дзюдоистов 13-14 лет с нарушением зрения наиболее эффективно уделять равное значение воспитанию силы и скорости, наиболее эффективно воспитывать скоростные и силовые способности совместно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баряев А.А. Особенности научно-методического сопровождения спортсменов-паралимпийцев. // Теория и практика физической культуры. - М.: 2008. №3. -С. 13-18.
2. Барченко С.А., Красноперова Т.В., Иванов А.В. Процесс совершенствования двигательных умений и навыков у дзюдоистов с нарушением зрения. //Научный поиск. № 4.1. - Шуя. 2014. - С. 5-7.
3. Баряев А. А., Мишарина С.Н., Злыднев А.А. Особенности научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов-паралимпийцев. //Теория и практика физической культуры. – М.: № 3(1). 2008. - С. 13-18.

РАЗДЕЛ 3 ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ WKF

Абдрафиков Э. В.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра циклических видов спорта и физического воспитания**

Актуальность. Восточные единоборства на протяжении уже многих лет являются одними из самых привлекательных видов спорта для молодежи. Современный уровень развития каратэ WKF предъявляет повышенные требования к качеству подготовки каратистов на различных этапах многолетней подготовки. Поединок длится 2 мин и характеризуется высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных проявлений их физических качеств [3].

Одним из основных физических качеств в контактных видах единоборств являются: быстрота и выносливость. Высокий уровень

развития скоростной выносливости создает предпосылки для достижения победы в бою. На протяжении всей борьбы каратистам необходимо поддерживать запланированную скорость, нужный темп движений и действий, и при этом уметь выполнять на этом фоне скоростные действия без изменения формы (техники) движений, т. е. эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение всего времени поединка, обусловленного требованиями соревнований. И все это нужно делать для того, чтобы эффективно выполнять поставленную задачу - с целью достижения победы в поединке [1].

Следовательно, скоростная выносливость в каратэ WKF является одним из ведущих физических качеств для усвоения технических элементов и успешного выступления на соревнованиях [2].

На протяжении многолетней подготовки уровень выносливости каратистов должен постепенно приобретать новые границы возможностей организма. Это возможно лишь с помощью правильно и специфично подобранных средств и методов. Однако анализ специальной литературы показал, что в научных и методических работах значительно снизился интерес к проблемам развития выносливости каратистов, при этом не учитывается в полной мере современный уровень развития каратэ WKF[3].

В настоящее время в каратэ идет поиск оптимальных средств и методов, которые позволят наиболее полно реализовать потенциал спортсменов. При этом авторы современных публикаций не затрагивают проблемы стабилизации, либо вовсе снижения скоростной выносливости в определенные возрастные периоды, поэтому необходим поиск наиболее эффективных средств и методов, которые бы предъявляли еще более высокие требования к воспитанию скоростной выносливости у спортсменов [2].

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность методики, направленной на воспитание скоростной выносливости у спортсменов 16-17 лет.

Для решения цели исследования проводился педагогический эксперимент на базе спортивной школы г. Лангепас ЛГ МАУ «Спортивная школа» с внедрением усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростной выносливости спортсменов 16-17 лет, занимающихся каратэ WKF. В данном эксперименте участвовали 20 мальчиков из числа каратистов в возрасте 16-17 лет. Для определения эффективности разработанной методики

проводилось тестирование в начале и в конце эксперимента, а так же межгрупповые различия между контрольной и экспериментальной группами.

В начале эксперимента результаты всех тестов между контрольной и экспериментальной группами имеющиеся различия не достоверны, соответственно они на одинаковом уровне.

После проведенного эксперимента между результатами тестов групп были получены достоверно значимые различия. В контрольной группы в тесте «Маваши-гери-чудан» круговой удар задней ногой в средний уровень со сменой стойки №3 показали результат $33,5 \pm 0,5$ раза, а спортсмены экспериментальной группы $34,1 \pm 0,2$ при $p < 0,05$. Между группами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$).

Каратисты контрольной группы в тесте №4 «Кизами-маваши-гери-дзедан» круговой удар передней ногой в верхний уровень без смены стойки показали результат $30,9 \pm 0,5$ раза, в свою очередь спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали результат $33,8 \pm 0,1$ кол-во раз. Между группами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$).

Таким образом, в процессе межгруппового анализа было выявлено, что усовершенствованная методика, применяемая в экспериментальной группе, была эффективнее, чем в контрольной группе.

Выводы. После педагогического эксперимента и межгруппового анализа результатов были определены достоверные изменения между результатами контрольной и экспериментальной группами. Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения усовершенствованной, применяемой в экспериментальной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дахновский В.С., Руковицин Б.Н. Обучение и тренировка каратистов: - Минск: Полымя, 1989. -192 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн. Для ст-ов и учащихся факультетов физического воспитания педагогических учебных заведений. - М.: Просвещение, 2007. - 240
3. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учебное пособие. - Малаховка: МГАФКЮ 1999. - 99 с.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Алексеева А.А., Полянина Е.В.

Гайнуллин Р.А., канд. биол. наук, доцент

Башкирский государственный медицинский университет

кафедра физической культуры

Актуальность. Каждое соревнование для спортсмена – стресс. Даже технически подготовленный спортсмен не всегда может справиться с волнением, поэтому психологическая подготовленность спортсмена – важная составляющая его успеха на соревнованиях. В последнее время данному вопросу уделялось мало внимания. Однако психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнования решает задачи, поставленные как перед отдельным спортсменом, так и перед всей командой. При этом следует выделять 4 блока психологического обеспечения: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. В нашей статье мы акцентируем внимание на первых двух пунктах, без которых невозможно перейти к самой психологической подготовке. При этом подготовка может осуществляться как спортсменом, так и тренером. Как пишет А.Д. Захаров [1], что «правильно организованный учебно-тренировочный процесс способствует сохранению нервно-психической свежести спортсменов. Однако по целому ряду причин, связанных с чрезмерной нагрузкой, условиями быта, волнением перед соревнованиями и т.д. в психологическом состоянии спортсмена могут возникнуть нарушения. Важно обнаружить их вовремя и изменить характер нагрузки, условия тренировки и другие факторы, которые будут способствовать нормализации психического состояния спортсмена. И главная роль в этом принадлежит тренеру». Таким образом, изучение вопроса психологической подготовки спортсмена является актуальным и востребованным, так как позволит совершенствовать результаты спортсменов.

Цель исследования. Изучить особенности темперамента спортсменов командных видов спорта, проанализировать тренерский вклад в психологическую подготовку команд и дать рекомендации по

улучшению результативности, основываясь на изученных методах психологической подготовки.

Полученные результаты. По результатам Личностного опросника Г. Айзенка выявлено, что 55% (11 из 20) спортсменов баскетбольных команд уфимских ВУЗов (БГМУ, БГУ) - сангвиники, 30% (6 из 20) - холерики, 15% (3 из 20) - меланхолики. Среди спортсменов флегматики обнаружены не были. Проведенный анализ данных показывает, что спортсмены баскетбольных команд обладают разными типами темперамента, следовательно, для их подготовки перед соревнованиями необходимы разные методы психорегуляции и саморегуляции.

В ходе анализа анкетных данных тренеров баскетбольных команд БГМУ и БГУ были получены следующие результаты: тренерский стаж составил 3 года и 38 лет для тренера БГМУ и тренера БГУ соответственно. Тренер баскетбольной команды БГУ использует такие приемы, как соревновательный метод, метод гандикапа и метод дополнительных затруднений, но для спортсменов с разными типами темперамента применяет только активизирующие средства психологического воздействия (убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение). Тренер баскетбольной команды БГМУ использует в своей деятельности мотивационные речи, но при работе со спортсменами-флегматиками использует психоэмоциональную разрядку, то есть подходит к подготовке спортсменов более индивидуально.

Для повышения эффективности выступления на соревнованиях мы советуем дифференцированный и индивидуальный подход в подготовке спортсменов в предсоревновательном периоде с учетом типа темперамента. Свои рекомендации мы предлагаем, основываясь на монографию Кузнецова А. С., Закирова Д. Р. [2] Для спортсменов-холериков требуются методы психорегуляции, которые могли бы поспособствовать уменьшению эмоционального возбуждения, например, дыхательные техники, медитацию. Темперамент сангвиников предполагает применение успокаивающих средств, отвлекающих приемов от мыслей о соревнованиях. А меланхолики, обладающие тревожностью, требуют отвлекающих средств психологического воздействия.

Выводы. В результате проведенного анкетирования мы делаем вывод, что требуется более дифференцированный подход к спортсменам с

разным типом темперамента. Командные виды спорта требуют от спортсменов высокой психологической устойчивости, выдержки, самообладания, способности длительно соревноваться при высоком напряжении сил, поэтому тренеру необходимо самостоятельно изучать возможные методы психологической подготовки и обучать спортсменов этим методам. Помимо методов общей психологической подготовки (проведение упражнений соревновательным методом, метод дополнительных затруднений, метод гандикапа, метод определенного задания), которые направлены на воспитание мотивов занятия спортом, морально-волевых качеств, но могут не учитывать личностные особенности спортсменов, требуется применять методы специальной психологической подготовки. Специальная психологическая подготовка направлена на непосредственно предсоревновательный период для достижения наивысшей психологической готовности. Так как разные темпераменты обладают разной степенью эмоциональной устойчивости, требуются разные методики для каждого темперамента. Для еще более углубленного дифференцированного подхода к спортсменам возможно также оценить уровень ситуативной тревожности, измерить уровень предсоревновательного состояния. [3] Для ориентировки в методах психологической подготовки можно использовать классификацию, представленную в «Психология физического воспитания и спорта». [5]. В качестве примера расслабляющих методов, которые могут быть применимы на предсоревновательном этапе для стабилизации эмоционального состояния спортсмена, можно рассмотреть применение функциональной музыки, описание данного метода представлено в учебно-методическом пособии «Психологическая подготовка спортсменов». [4]. То есть для успешного выступления команды требуется учет особенностей личности каждого спортсмена, подход к тренировочной деятельности должен быть дифференцированным, должны применяться разные методы психологической подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков. – М.: ФиС, 1971.- 104 с.
2. Кузнецов А. С., Закиров Д. Р. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на

предсоревновательном этапе подготовки: монография. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2015. - 164 с.

3. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).

4. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост.А.М.Ахатов, И.В.Работин.- КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.

5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. — М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. — 576 с

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Анискин В.И.

Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Одной из актуальных проблем в системе подготовки спортсменов от новичка до спортсменов высокого уровня является проблема физической подготовки [2].

Специальная физическая подготовка и процесс воспитания специальных физических качеств, являются одними из наиболее важных в юношеском хоккее. В 11-13 лет на первый план выходит скоростная подготовка хоккеистов. Современный хоккей отличают высокие скорости выполнения технико-тактических действий, а так же быстрота реакций. По мнению специалистов, от высокого уровня развития скоростных качеств хоккеиста зависит успешная реализация игровой ситуации [1,3].

Цель исследования: определить наиболее значимые технико-тактические действия для хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Для выявления наиболее значимых для хоккеистов 14-15 лет технико-тактических действий проводилось анкетирование. Методом ранжирования тренеры определяли более значимые, по их мнению, технико-тактические действия на этапе углубленной специализации.

Анкетирование проводилось в период с февраля по март 2019 года на республиканском турнире. В анкетировании принимали участие тренеры сборных команд городов по хоккею, тренеры первой квалификационной категории.

В таблице 1 представлены результаты анкетирования.

Как видно из таблицы 1, к наиболее значимым технико-тактическим действиям для хоккеистов 14-15 лет, специалисты отнесли: скоростное маневрирование и выбор позиции ($1,3 \pm 0,03$), броски шайбы ($2,2 \pm 0,11$), отбор шайбы ($2,4 \pm 0,06$), передача шайбы ($3,1 \pm 0,04$), вбрасывание шайбы ($3,6 \pm 0,07$), опека ($3,7 \pm 0,1$), силовые единоборства ($4,3 \pm 0,04$) и атака ($4,6 \pm 0,08$).

Таблица 1

Определение наиболее значимых технико-тактических действий
хоккеистов 14-15 лет

№	Компонент скоростных качеств	Ранговое место
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	$1,3 \pm 0,03$
2.	Опека	$3,7 \pm 0,1$
3.	Отбор шайбы	$2,4 \pm 0,06$
4.	Ловля шайбы на себя	$9,3 \pm 0,08$
5.	Броски шайбы	$2,2 \pm 0,11$
6.	Передача шайбы	$3,1 \pm 0,04$
7.	Обводка	$7,1 \pm 0,08$
8.	Вбрасывание шайбы	$3,6 \pm 0,07$
9.	Атака	$4,6 \pm 0,08$
10.	Первый пас	$6,2 \pm 0,06$
11.	Силовые единоборства	$4,3 \pm 0,04$

Полученные в результате анкетирования данные позволяют определить компоненты корреляционного анализа для определения наиболее значимых скоростных качеств в обеспечении эффективной реализации технико-тактических действий хоккеистов 14-15 лет. Что в свою очередь позволит определить содержание разработанной методики воспитания ведущих видов скоростных качеств спортсменов данного возраста, занимающихся хоккеем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстров В.А. Хоккей [Текст]: методическое пособие. Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 107 с.

2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [Текст]: учебное пособие. М.: Изд-во Терра-спорт, 2010. 63 с.
3. Физическая подготовка юных хоккеистов [Электронный ресурс] <http://vityaz2000.ucoz.ru/publ/1-1-0-8> (Дата обращения 12.05.2018).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Артамонов И.С.

Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Высококвалифицированные хоккеисты значительно полнее реализуют свое мастерство при беге на отрезках в 20-30 метров на коньках, тогда как у менее квалифицированных различие в результатах при беге на коньках и без них значительно менее существенно, а порой и отсутствует вовсе. При беге с места на более коротких отрезках результаты в беге на коньках и без них практически одинаковы [1,2].

Все виды скоростных способностей хоккеистов относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило проявляются комплексно. Видимо, поэтому обычно принято оценивать уровень скоростных способностей хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности. Недостаточное развитие какого-либо вида скоростных способностей значительно снижает эффективность скоростного маневра, которая во многом определяется уровнем развития других физических качеств (силы, ловкости, выносливости) и особенно техникой движения. В тренировочном процессе иногда нужно избирательно воздействовать на те или иные скоростные способности [3]. Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных способностей хоккеистов. Поэтому исследования, направленные на выявление ведущих компонентов скоростных способностей в подготовке хоккеистов 9-10 лет является актуальным.

Цель исследования. Выявление ведущих компонентов скоростных способностей в подготовке хоккеистов 9-10 лет.

Полученные результаты. Источником первичной информации при выявлении проблемной ситуации в исследовании служили сведения, полученные методом анкетирования, которое предполагало строго продуманную постановку вопросов для опрашиваемых (респондентов). Данный метод исследования позволил нам с помощью специально выбранной шкалы произвести требуемые измерения на основе субъективных оценок экспертов – тренеров (Б.А. Ашмарин, 1978; М.А. Годик, 1988; В.М. Зациорский, 1982). Результаты исследования обрабатывались на ПЭВМ с помощью пакета прикладных программ «Statistika 6.0». Анкетирование проводилось в группе экспертов-тренеров (n=34), работающих в спортивных школах олимпийского резерва (СШОР) по хоккею с шайбой. Полученные результаты исследования представлены в таблице 1. Как видно из данных, представленных в таблице 1, ведущим компонентом скоростных способностей опрошенные тренеры считают «реакцию антиципации», значимость компонента скоростных способностей составляет 29,2 %. Вторым приоритетным компонентом скоростных способностей тренеры считают «стартовую скорость», в воспитании значимость компонента скоростных способностей составляет 22,5 %. Третьим по значимости в воспитании скоростных способностей наибольшее предпочтение отдается «простой двигательной реакции», значимость компонента скоростных способностей составляет 19,5 %.

Таблица 1

Ранговые показатели (по уровням значимости) скоростных способностей в подготовке хоккеистов 9-10 лет по результатам анкетирования тренерского состава (n=34) СШОР по хоккею с шайбой

Компоненты скоростных способностей	Ранговое место	Значимость компонента скоростных способностей (%)
Реакция антиципации	1	29,2
Стартовая скорость	2	22,5
Простая двигательная реакция	3	19,5
Дистанционная скорость	4	18,5
Быстрота реакции на движущийся объект	5	6,2
Реакция выбора		5,1

Четвертым по значимости видом скоростных способностей тренеры считают «дистанционную скорость», значимость компонента скоростных способностей составляет 18,5 %.

На последующем по значимости месте – «Быстрота реакции на движущийся объект», значимость компонента скоростных способностей составляет 6,2 %.

На последнем по значимости месте – «реакция выбора», значимость компонента скоростных способностей составляет 5,1 %.

Выводы. При скоростной подготовке хоккеистов 9-10 лет у всех тренеров имеются определенные предпочтения, что связано как с условиями подготовки юных хоккеистов, так и уровнем подготовленности самих тренеров. Однако, по мнению большинства тренеров следует в данном возрасте уделять следующим компонентам скоростных способностей: реакции антиципации, стартовой скорости, простой двигательной реакции, дистанционной скорости, быстроты реакции на движущийся объект.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 151 с.
2. Калужанов В.М. Юный хоккеист /[Текст]. Учеб.пособие. А.Ю. Букатин. - М.: Физкультуры и Спорта, 2006. - 184 с.
3. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов: Учеб.пособие. - М.. Физкультуры и Спорта 2002. - 162 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Артамонов И.С.

Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Успешность выступлений хоккеиста во многом определяется его скоростными способностями, такими, как умение быстро стартовать и опережать соперника на коротком отрезке, быстро маневрировать, быстро выполнять технические приемы, быстро оценивать игровые ситуации и быстро принимать верные

решения. В игровой обстановке нередко приходится быстро реагировать на различные виды раздражителей (движения партнера и противника, движение шайбы, изменения игровой ситуации и т.д.) [1; 2;].

Техника движения должна соответствовать уровню скоростного потенциала хоккеиста - обеспечивать его реализацию при выполнении игрового приема. Для повышения скорости выполнения технического приема необходимо сократить подготовительные действия, уменьшить время выполнения отдельных фаз движения. Например, в бросках и ударах надо сократить длину замаха и разгона шайбы, а для того чтобы не снижать скорости шайбы, увеличить специальную взрывную силу кистей рук [3]. Поэтому исследования, направленные на выявление эффективных средств и методов для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет является актуальным.

Цель исследования. Выявление эффективных средств и методов для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет.

Полученные результаты. Источником первичной информации при выявлении проблемной ситуации в исследовании служили сведения, полученные методом анкетирования, которое предполагало строго продуманную постановку вопросов для опрашиваемых (респондентов). Данный метод исследования позволил нам с помощью специально выбранной шкалы произвести требуемые измерения на основе субъективных оценок экспертов – тренеров (Б.А. Ашмарин, 1978; М.А. Годик, 1988; В.М. Зациорский, 1982). Результаты исследования обрабатывались на ПЭВМ с помощью пакета прикладных программ «Statistika 6.0». Анкетирование проводилось в группе экспертов-тренеров (n=34), работающих в спортивных школах олимпийского резерва (СШОР) по хоккею с шайбой. Полученные результаты исследования представлены в таблице.

При определении эффективных средств и методов для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет специалисты в области подготовки данной категории спортсменов на первое ранговое место (30,4%) поставили соревновательные упражнения (табл. 1).

На втором месте по значимости для эффективного воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет, по мнению опрашиваемых (25,4%) находятся специально-подготовительные

упражнения на льду.

Не третьем месте по значимости для хоккеистов 9-10 лет при воспитании скоростных способностей имеют специально-подготовительные средства вне льда (третье ранговое место (19,2%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса (n=34)

Показатели	Ранговое место	Значимость показателя (%)
1. Средства для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет		
Соревновательные упражнения	1	30,4
Общеподготовительные упражнения	4	18,2
Специально-подготовительные упражнения на льду	2	25,4
Специально-подготовительные упражнения вне льда	3	19,2
Специально-подготовительные с предметами	5	6,8
2. Методы для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет		
Соревновательный	1	39,5
Повторный	2	22,5
Интервальный	3	19,5
Игровой	4	18,5

Наименьшую роль для хоккеистов 9-10 лет при воспитании скоростных способностей имеют общеподготовительные упражнения и специально-подготовительные упражнения с предметами (четвертое (18,2%) и пятое (6,8%) ранговые места соответственно).

При определении эффективных методов для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет специалисты в области подготовки

данной категории спортсменов на первое ранговое место (39,5%) поставили соревновательный метод (табл. 1).

На втором месте по значимости для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет, по мнению опрашиваемых (22,5%) находится повторный метод. Наименьшую роль для хоккеистов 9-10 лет при воспитании скоростных способностей имеет интервальный метод (третье ранговое место (19,5%). На четвертое ранговое место тренеры поставили игровой метод (18,5%).

Выводы. Результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют о том, что у хоккеистов 9-10 лет следует при воспитании скоростных способностей преимущественно использовать соревновательные и специально-подготовительные упражнения на льду и вне льда, общеподготовительные упражнения, выполняемые соревновательным и повторным методом. Так как данные виды средств и методов, выделили специалисты в области подготовки хоккеистов для воспитания скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 151 с.
2. Калужанов В.М. Юный хоккеист /[Текст]. Учеб.пособие. А.Ю. Букатин. - М.: Физкультуры и Спорта, 2006. - 184 с.
3. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов: Учеб.пособие. - М.. Физкультуры и Спорта 2002. - 162 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Артамонов И.С.

Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Анализ научно-методического обеспечения процесса скоростной подготовки выявил, что на современном этапе развития хоккея остаются до сих пор неясными некоторые вопросы оптимизации выбора состава и характера тренирующих воздействий, которые обеспечивают необходимый и достаточный уровень

скоростной подготовленности для эффективной реализации в условиях игровой и соревновательной деятельности юных хоккеистов [1].

Существующие в настоящий момент методики, многие из которых направлены на воспитание скоростных способностей хоккеистов в основном касаются высококвалифицированных хоккеистов, а что касается детско-юношеского хоккея, то здесь явно прослеживается недостаточность научных разработок [3;4]. Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка методики направленной на воспитание скоростных способностей у хоккеистов 9-10 лет является актуальным.

Цель исследования. Определить эффективность методики, направленной на совершенствование скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанной и общепринятой методики, направленной на воспитание скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет был проведен внутригрупповой анализ показателей уровня развития данных способностей.

Таблица 1

Показатели уровня развития скоростных способностей хоккеистов контрольной группы (n=10) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	до эксперимента	после эксперимента	p
Дистанционная скорость:			
бег на 30 м на коньках (с)	4,51±0,07	4,50±0,06	p>0,05
бег на 30 м (с)	5,30±0,9	5,11 ±0,8	p>0,05
Стартовая скорость:			
бег на 10 м(с)	3,01±0,3	2,46 ±0,2	p>0,05
бег на 10 м на коньках (с)	2,43± 0,3	2,25± 0,1	p>0,05

Продолжение таблицы

Быстрота простой ловли метрической линейки (см)	11,9±1,5	11,6±1,3	p>0,05
Быстрота реакции на движущийся объект: передачи шайбы, кол-во точных.	6,1± 1,2	6,7± 1,1	p>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; n – количество человек.

Из таблицы 1 следует, что в контрольной группе в показателях до и после педагогического эксперимента достоверно значимых различий не было. Однако прослеживалась положительная динамика показателей скоростной подготовленности хоккеистов контрольной группы.

В экспериментальной группе после педагогического эксперимента все показатели уровня проявления скоростных способностей у хоккеистов достоверно выше в сравнении с показателями до эксперимента: бег на 30 м на коньках (4,52±0,06; 4,31±0,05; p<0,05); бег на 30 м (5,25 ±0,3; 4,85 ±0,2; p<0,05); бег на 10 м на коньках (2,40 ±0,3; 2,11 ±0,2; p<0,05); бег на 10 м (2,58 ±0,3; 2,27 ±0,2; p<0,05); ловля метрической линейки (12,0±1,3; 9,6±0,6; p<0,05) (табл. 2).

Таблица 2

Показатели уровня развития скоростных способностей хоккеистов экспериментальной группы (n=10) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

Контрольные упражнения	до эксперимента	после эксперимента	p
Дистанционная скорость:			
бег на 30 м на коньках (с)	4,52±0,06	4,31±0,05	p<0,05
бег на 30 м (с)	5,25 ±0,3	4,85 ±0,2	p<0,05

Продолжение таблицы

Стартовая скорость:			
бег на 10 м(с)	2,58 ±0,3	2,27 ±0,2	p<0,05
бег на 10 м на коньках (с)	2,40 ±0,3	2,11 ±0,2	p<0,05
Быстрота простой реакции: ловля метрической линейки (см)	12,0±1,3	9,6±0,6	p<0,05
Быстрота реакции на движущийся объект: передачи шайбы, кол-во точных.	6,2± 1,1	8,9± 1,1	p<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; n – количество человек.

Для определения эффективности разработанной методики, направленной на воспитание скоростных способностей хоккеистов 9-10 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития данных способностей. До педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня скоростной подготовленности хоккеистов контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из таблицы 3, все показатели уровня проявления скоростных способностей у хоккеистов экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой: бег на 30 м на коньках (4,50±0,06; 4,31±0,05; p<0,05).

В тесте бег на 10 м на коньках в контрольной группе время пробега составил 2,25± 0,1 с, а в экспериментальной группе – 2,11 ±0,2 с, при p<0,05. В тесте бег на 10 м в контрольной группе время пробега составило 2,46 ±0,2 с, а в экспериментальной группе – 2,27 ±0,2 с, при p<0,05.

В тесте ловля метрической линейки (11,6±1,3; 9,6±0,6; p<0,05). В тесте передачи шайбы количество точных в контрольной группе

составило $6,7 \pm 1,1$ раз, а в экспериментальной группе $8,9 \pm 1,1$ раз, при $p < 0,05$.

Таблица 3

Показатели уровня развития скоростных способностей у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
Дистанционная скорость:			
бег на 30 м на коньках (с)	$4,31 \pm 0,05$	$4,50 \pm 0,06$	$p < 0,05$
бег на 30 м (с)	$4,85 \pm 0,2$	$5,11 \pm 0,8$	$p < 0,05$
Стартовая скорость:			
бег на 10 м (с)	$2,27 \pm 0,2$	$2,46 \pm 0,2$	$p < 0,05$
бег на 10 м на коньках (с)	$2,11 \pm 0,2$	$2,25 \pm 0,1$	$p < 0,05$
Быстрота простой реакции: ловля метрической линейки (см)	$9,6 \pm 0,6$	$11,6 \pm 1,3$	$p < 0,05$
Быстрота реакции на движущийся объект: передачи шайбы, кол-во точных.	$8,9 \pm 1,1$	$6,7 \pm 1,1$	$p < 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек

Выводы. Опираясь на результаты проведенного педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что разработанная методика, направленная на воспитание скоростных способностей хоккеистов позволяет интенсифицировать процесс развития скоростных способностей, в рамках отведенного для этой цели временного интервала и обеспечивает в целом повышение эффекта тренирующих воздействий скоростных способностей по сравнению с общепринятыми методиками. Таким образом, все вышеуказанное

свидетельствует об эффективности разработанной методики, направленной на воспитание скоростных способностей у хоккеистов 9-10 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 151 с.
2. Калужанов В.М. Юный хоккеист /[Текст]. Учеб.пособие. А.Ю. Букатин. - М.: Физкультуры и Спорта, 2006.-184 с.
3. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов: Учеб.пособие. - М.. Физкультуры и Спорта 2002.- 162 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-12 ЛЕТ

Арютин Н.В.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный детско-юношеский хоккей находится на том уровне, когда при равных условиях подготовки спортсменов, в конечном итоге, побеждает та команда, спортсмены которой способны «преодолевать себя», неблагоприятные эмоции в стрессовых ситуациях, обладают высокой помехоустойчивостью к сбивающим факторам, мобилизуют себя на максимальные физические и волевые проявления. Все это становится возможным при развитых волевых качествах [3].

Именно в юношеском возрасте закладывается определенный уровень развития всех психических процессов, свойств личности и волевых качеств спортсмена, необходимых для успешной деятельности хоккеистов [1].

Хоккеистам для эффективной технико-тактической деятельности необходимы такие волевые качества как целеустремленность, дисциплинированность, смелость, решительность, самообладание и настойчивость [3]. Однако, отсутствуют данные, касающиеся определения ведущих волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет.

Цель работы – определить ведущие волевые качества хоккейных вратарей 11-12 лет.

Полученные результаты. Для определения ведущих волевых качеств хоккейных вратарей 11-12 лет проводился корреляционный анализ между показателями уровня проявления волевых качеств и оценкой технико-тактических действий.

В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа между исследуемыми показателями.

В ходе корреляционного анализа сильные положительные корреляционные связи были выявлены между показателями:

- уровня проявления смелости и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,71$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,75$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,82$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,81$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,72$);
- уровня проявления самообладания и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,81$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,75$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,71$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,71$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,73$);
- уровня проявления настойчивости и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,83$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,85$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,78$).

Средние положительные корреляционные связи были обнаружены между показателями:

- уровня проявления целеустремленности и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,51$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,62$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,62$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,69$), выбрасывание шайбы клюшкой по борту ($r=0,68$);
- уровнем проявления дисциплинированности и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,69$);
- уровнем проявления смелости и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,52$);
- уровнем проявления решительности и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,58$), передвижения выпадам со скольжением ($r=0,52$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,52$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и

ловушкой ($r=0,63$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,62$), выбрасывание шайбы клюшкой по борту ($r=0,69$);

- уровнем проявления самообладания и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,65$);

- уровнем проявления настойчивости и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,61$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,69$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,51$).

Таблица 1

Показатели корреляционного анализа между показателями оценки волевых качеств хоккейных вратарей 11-12 лет и показателями результативности их технико-тактических действий, (r)

Технико-тактические действия	Волевые качества					
	Целеустремленность	Дисциплинированность	Смелость	Решительность	Самообладание	Настойчивость
Передвижение лицом вперед	0,23	0,32	0,71	0,58	0,83	0,61
Передвижение выпадам со скольжением	0,51	0,69	0,52	0,52	0,65	0,81
Ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте	0,62	0,43	0,75	0,52	0,85	0,75
Накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой	0,62	0,42	0,82	0,63	0,71	0,69
Выбивание шайбы клюшкой в падении	0,69	0,45	0,81	0,62	0,71	0,78
Выбрасывание шайбы клюшкой по борту	0,68	0,31	0,72	0,69	0,73	0,51

Примечание: r – коэффициент корреляции.

Вывод. Таким образом, при воспитании волевых качеств следует обращать внимание на ведущие волевые качества вратарей 11-12 лет – смелость, самообладание и настойчивость. Кроме того, для воспитания такого волевого качества, как смелость и самообладание в методику следует включать следующие технико-тактические действия: передвижения, ловлю, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте, накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивания шайбы клюшкой в падении и выбрасывания шайбы клюшкой по борту. В процессе воспитания настойчивости

необходимо применять следующие технико-тактические действия вратаря: передвижения выпадам со скольжением, ловлю, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте, выбивания шайбы клюшкой в падении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология воли: учебник. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
2. Романова Н.Н., Дятлов Д.А., Бородулин Н.И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет // Современная высшая школа: инновационный аспект. – Челябинск: ЧОУ ВО «Международный Институт Дизайна и Сервиса», 2018. – С.26-33.
3. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 403 с.

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У БАДМИНТОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Аскарова Р. Р.

Крутько В. Б., канд.пед.наук, доцент

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В настоящее время мировой спортивный опыт показывает, что кроме хорошей физической подготовленности, индивидуального спортивного мастерства для максимального использования потенциала в достижении высоких спортивных результатов существенную роль играет психологический фактор [1]. Причем это касается как тренировочного процесса, так и самих спортивных соревнований самого разного уровня.

Бадминтон – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо обладать комплексом психологических качеств и способностей. Центральное место в психологии соревновательной деятельности бадминтониста занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое

волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочее в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом [2].

Психологическая подготовка является основной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе спортивной деятельности бадминтониста. По мнению Ю.Ю. Палайма (2000) давно установленным факторов является то, что результат выступления спортсмена в соревнованиях определяется не только высоким уровнем мышечной и функциональной тренированности, технической и тактической готовностью. Что бы реализовать в полной мере эти виды готовности в условиях соревнований, больше того – проявить резервные возможности спортсмена, необходимо психологически готовить к напряженным условиям конкретной деятельности [3].

По мнению Ю.Н.Смирнова (1998), в период соревновательной деятельности при встрече противников с одинаковой физической подготовленностью и технико-тактического мастерства побеждает тот, кто психологически был больше готов к игре [4]. Состояние боевой готовности у бадминтонистов самое оптимальное для достижения высокого спортивного результата. Но, к сожалению, в научно-методической литературе недостаточно описаны методики регуляции предстартовых психических состояний бадминтонистов 14-15 лет, отвечающих современным требованиям данного вида спорта.

Цель исследования – определить эффективность усовершенствованной методики регуляции предстартовых психических состояний у бадминтонистов 14-15 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ №32 города Уфы. В исследовании приняли участие 20 спортсменов 14-15 лет, занимающиеся бадминтоном, тренировочной группы третьего года обучения (УТГ-3). Контрольная группа проводила регуляцию психических предстартовых состояний с помощью физических упражнений без музыки, а экспериментальная – по модифицированной методике регуляции психических предстартовых состояний, т. е. при выполнении упражнений на регуляцию предстартовых психических состояний слушала специально подобранную музыку.

Для определения эффективности усовершенствованной методики, был проведен межгрупповой анализ показателей СЛТ,

пятисекундного теста и самооценки спортсменов в среднем за три соревновательных старта, результаты в таблице 3.

Таблица 3

Показатели результатов межгруппового анализа контрольной и экспериментальной групп

Тест	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
СЛТ соревновательная личностная тревожность (баллы)	49±1,5	49±1,1	47±1,6	41±1,04
р	-		0,04	
самооценка спортсменов (мм)	33,3±1,9	31,1±2,3	35,7±2,2	46,4±2,04
р	-		0,02	
5-ти сек.тест (сек.)	4,6±0,1	4,6±0,1	4,6±0,1	4,90±0,05
р	-		0,03	

В результате межгруппового анализа до эксперимента между контрольной и экспериментальной групп значимых изменений не обнаружилось ($p>0,05$), результаты тестирования психических состояний показывают о повышенной тревожности бадминтонистов обеих групп во всех показателях:

- «СЛТ (соревновательная личностная тревожность)» до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах наблюдался высокий уровень соревновательной личностной тревожности (49±1,5; 49±1,1);

- исследование самооценки психического состояния спортсменов. Обе группы до эксперимента находились на низком уровне психического состояния (33,3±1,9; 31,1±2,3), значимых различий не обнаружилось;

Показатели 5-тисекундного теста проведенного до эксперимента свидетельствуют о недооценки времени и высокотревожности

спортсменов обеих групп ($4,6 \pm 0,1$; $4,6 \pm 0,1$), значимых изменений не обнаружилось.

После эксперимента между группами произошли значимые изменения во всех показателях ($p < 0,05$), результаты экспериментальной группы улучшились во всех показателях, по результатам 5-ти секундного теста можно сделать вывод что спортсмены экспериментальной группы стали более верно определять заданный отрезок времени ($4,9 \pm 0,05$), по результатам показателей СЛТ (соревновательная личностная тревожность) экспериментальная группа вышла на средний уровень тревожности ($41 \pm 1,04$), так же показатели самооценки психического состояния спортсменов экспериментальной группы стали средними ($46,4 \pm 2,04$). Полученные в результате межгруппового анализа данные свидетельствуют об эффективности усовершенствованной нами методики регуляции психических предстартовых состояний у бадминтонистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гутко А.В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта в университете: Вестник Нижегородского университета им. Лобачевского. В.1. – 2003
2. Лифшиц В.Я. Бадминтон. Ступени мастерства: – Йошкар– Ола, 1994.– 275с.
3. Палайма Ю.Ю. Психология и современный спорт [Текст]: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 170 с.
4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон [Текст]: Учебное пособие. –М.: Физкультура и спорт, 1998. – 159 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ

Ахметшина Л.И.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического
воспитания

Актуальность. В настоящее время в спортивной гимнастике наблюдается увеличение спортивной конкуренции на Российских и

международных соревнованиях, в особенности среди девушек, что заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменок и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [1].

В последние годы комбинации на разновысоких брусьях стали одними из самых зрелищных в программе соревнований по спортивной гимнастике. Упражнение на разновысоких брусьях составляется с учетом пяти специальных требований, от которых зависит базовая оценка гимнастки. Одним из спецтребований является поворот минимум на 360° [2].

Поэтому значительное внимание при подготовке необходимо сосредоточить на освоении и совершенствовании техники данных поворотов у гимнасток 11-12 лет.

Цель исследования: определить особенности процесса совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет.

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Полученные результаты. Из анализа научно-методической литературы было определено, что повороты на разновысоких брусьях у гимнасток классифицируются на: обороты большим махом с поворотом в стойке, обороты в упоре с поворотами в стойке и отмахи с поворотами в стойке на 180° , 360° , 540° .

Для определения часто применяемых элементов, выполняемых до поворота на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет и способствующих их эффективному выполнению, проводился анализ соревнований. Был проведен анализ видеозаписей с Первенства России. Всего было просмотрено три соревнования.

В ходе анализа видеозаписей определено, что гимнастки на Первенстве России чаще всего применяют следующие повороты – оборот в упоре с поворотом в стойке на 360° - (39,3%), оборот большим махом с поворотом в стойке на 360° - (35%). Реже применяются такие повороты как отмах с поворотом в стойке на 360° - (15,9%), оборот большим махом с поворотом в стойке на 540° - (9,8%). Однако, наименьшую сбавку за выполнение элемента с поворотом получает гимнастка, выполнившая оборот большим махом с поворотом в стойке на 360° ($0,3 \pm 0,1$) балла. Больше сбавки за

следующие элементы: оборот в упоре с поворотом в стойке на 360° ($0,5 \pm 0,2$) балла, отмах с поворотом в стойке на 360° ($0,7 \pm 0,3$) балла, оборот большим махом с поворотом в стойке на 540° ($1,0 \pm 0,5$) балла.

Таблица 1

Показатели частоты применения и сбавок за выполнение элементов, выполняемых перед поворотом на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет, ($M \pm m$)

Повороты	Частота применения (%)	Сбавки
Оборот в упоре с поворотом в стойке на 360°	39,3%	$0,5 \pm 0,2$
Оборот большим махом с поворотом в стойке на 360°	35%	$0,3 \pm 0,1$
Отмах с поворотом в стойке на 360°	15,9%	$0,7 \pm 0,3$
Оборот большим махом с поворотом в стойке на 540°	9,8%	$1,0 \pm 0,5$

Примечание: М - среднее арифметическое значение; m -ошибка среднего арифметического значения.

Кроме того, для выявления особенностей процесса совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях в спортивной гимнастике у гимнасток 11-12 лет было проведено анкетирование.

В ходе анкетного опроса выявлено, что наиболее эффективно выполнять перед поворотом такой элемент, как большой оборот (50%). Чаще всего в комбинации у гимнасток 11-12 лет встречаются обороты большим махом с поворотом в стойке на 360° (50%). В процессе совершенствования техники поворотов наиболее эффективными средствами считаются специально-подготовительные (50%) и соревновательные (50%) упражнения. Кроме того, из специально-подготовительных упражнений эффективнее всего выполнять кувырок в стойку с поворотом и повороты в стойке на руках на гимнастической стоялке (по 30%). Для совершенствования техники оборота большим махом с поворотом в стойке на 360° следует применять такие упражнения, как пережат в стойку с «горки» с поворотом на 360° и кувырок назад в стойку с поворотом на 360° (по 30%). Наиболее эффективным методом для совершенствования

техники данного элемента является метод сопряженных воздействий (40%).

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники поворотов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет, то есть в процессе технической подготовки необходимо применять наиболее эффективные элементы перед поворотом - это большой оборот, также применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые с помощью метода сопряженного воздействия, также больше внимания следует уделить совершенствованию оборота большим махом с поворотом в стойке на 360° , так как он является часто применяемым и за него в большинстве случаев делается меньшая сбавка, также для совершенствования техники поворотов на 360° .

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 480 с.
2. Женская спортивная гимнастика // Правила соревнований 2017-2020г. Международная федерация гимнастики, 2016. – 242 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Банников Г.А.

Нургалиев А.Ф., ст. преподаватель

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный хоккей, характеризующийся значительным увеличением игровой интенсивности, требует от игроков, прежде всего, повышения уровня тактической подготовленности, позволяющей производить большее количество игровых действий и взаимодействий в единицу времени [1, 3].

Тактика требует определенной плановости ведения игры, распределения мест и обязанностей в команде, сыгранности и понимания действий партнеров, сохранения инициативы в игре, неожиданности и новизны тактического замысла. Все это необходимые элементы развивающейся тактики [2].

Современные тактические действия располагают большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на данный, конкретный матч. Они базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника и учете определенных внешних условий, в которых протекает данная встреча. Без учета указанных факторов команда не может достигнуть максимального результата [1].

Актуальность работы обусловлена возрастающими требованиями современного хоккея к путям повышения уровня игры, а повышение уровня тактической подготовленности позволит добиться более высоких результатов [1, 3].

Требования, предъявляемые к системе подготовки хоккеистов, определяют необходимость создания оптимальных условий для воспитания резерва, способного достойно выступать на международной спортивной арене. Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки является целенаправленное формирование тактической подготовленности команды [3].

Важным моментом в учебно-тренировочном процессе хоккеистов является повышение результативности тактических взаимодействий спортсменов в неопределенных условиях игры, поиск путей наиболее эффективного формирования навыков в организации и управлении двигательными действиями в задачах согласования их с постоянно изменяющимися пространственно-временными характеристиками соревновательной деятельности [2].

Анализ соревновательной деятельности в хоккее на современном этапе позволяет особо важное значение отвести высокому уровню игровой коммуникации спортсменов и, в первую очередь, настоятельно выдвигает требования повышения эффективности своевременной и точной передаче информации о реализуемой программе тактических действий, соответствия параметров общения специфическим условиям деятельности, адекватности и компетентности средств коммуникации для каждого члена группы [1]. Однако в современной литературе по хоккею недостаточно представлены комплексы командных тактических взаимодействий в нападении хоккеистов [2, 3].

Цель исследования. Определить эффективность комплексов тактических заданий, направленных на совершенствование командных тактических действий в нападении хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Для решения задачи исследования – экспериментальной проверки эффективности разработанных комплексов тактических заданий, направленных на совершенствование тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактической подготовленности в нападении спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В таблице 3 представлены показатели тактической подготовленности в нападении хоккеистов 13-14 лет до педагогического эксперимента.

Как видно из таблицы, в начале эксперимента достоверных различий между группами не обнаружено ни в одном из показателей. До педагогического эксперимента средний арифметический показатель объема и эффективности атакующих командных тактических взаимодействий у хоккеистов экспериментальной и контрольной групп был примерно одинаков.

После педагогического эксперимента проведен повторный межгрупповой анализ показателей тактической подготовленности хоккеистов 13-14 лет в тактических действиях в нападении. В таблице 4 представлены показатели тактической подготовленности в нападении у хоккеистов 13-14 лет после педагогического эксперимента.

После педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы достоверно улучшили следующие показатели тактической подготовленности в нападении по сравнению с контрольной группой: объём и эффективность контратаки; объём и эффективность позиционной атаки; объём и эффективность атаки с ходу; объём и эффективность бросков (при $p < 0,05$). В показателях объём и эффективность постепенного нападения достоверных различий не выявлено (при $p > 0,05$).

Таким образом можно сказать, что в результате применения разработанных комплексов тактических заданий, направленных на совершенствование тактических действий в нападении у спортсменов экспериментальной группы большинство показателей тактической подготовленности достоверно выше, по сравнению с контрольной

группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанные комплексы тактических заданий эффективны.

Вывод: определено, что исходный уровень тактической подготовленности обеих групп был однородным ($p > 0,05$). После педагогического эксперимента в экспериментальной группе почти все показатели уровня тактических взаимодействий оказались достоверно выше ($p < 0,05$), по сравнению с контрольной группой, что показывает эффективность разработанных комплексов тактических действий, направленных на совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении хоккеистов 13-14 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Рубин Е. Хоккей нашего времени. - М.: Физкультура и спорт. 2006. - 164 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. учебник. - М.: Физкультура и спорт. 2003. - 400 с.
3. Суетнов К.В. Хоккей. учебник. - М.: Физкультура и спорт. 2007. - 82с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ АТАКУЮЩИХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Банников С.А.

Нургалиев А.Ф., ст. преподаватель

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Как известно, если встречаются равные команды в хоккее с шайбой, одинаково подготовленные в физическом, техническом и психологическом плане, то выигрывает та команда, которая лучше подготовлена в тактическом плане [3]. В связи с этим тактическая подготовка занимает важнейшее место в тренировочном процессе хоккеистов. Убедительно это показано в работах В.П. Савина (2003) [2].

Анализ специальной научно-методической литературы позволил выявить, что эффективность тактики игры в хоккее с шайбой во многом зависят от уровня групповых тактических взаимодействий команды [1, 3].

Однако анализ специальной литературы показывает, что в настоящее время остаются до сих пор неясными некоторые вопросы оптимизации выбора состава и характера тренирующих воздействий, которые обеспечивают необходимый и достаточный уровень тактической подготовленности для эффективной реализации в условиях игровой и соревновательной деятельности юных хоккеистов. Существующие в настоящий момент многочисленные методики и комплексы тактических заданий направлены на совершенствование командных и групповых тактических взаимодействий высококвалифицированных хоккеистов, а что касается совершенствования атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов юношеского возраста, то здесь наблюдается недостаточность разработок [1, 2, 3].

Практика и специальные исследования по данной проблеме указывают на необходимость разработки наиболее эффективных, проверенных практикой, комплексов тактических заданий для совершенствования атакующих групповых тактических взаимодействий в хоккее с шайбой. Поэтому совершенствование атакующих групповых тактических взаимодействий в хоккее с шайбой является актуальным [1, 2, 3].

Цель исследования. Определить эффективность разработанных комплексов тактических заданий, направленных на совершенствование атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов 15-16 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанного комплекса тактических заданий, направленный на совершенствование атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов 15-16 лет был проведен межгрупповой анализ показателей, атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента.

До педагогического эксперимента исследуемые группы были статистически однородны. Статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами не обнаружены ни в одном из показателей эффективности и объема атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов: заслон, стенка, скрещивание, пропуск шайбы, оставление шайбы, при $p > 0,05$.

В начале эксперимента средние в показателях эффективности выполнения атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов в КГ и ЭГ не выявлены достоверно значимые различия ($p > 0,05$): эффективность заслона КГ - $33,8 \pm 3,1\%$ и объем - $5,6 \pm 1,3$ раз, а в ЭГ - $33,2 \pm 2,8\%$ и $5,3 \pm 1,2$ раз соответственно; эффективность скрещивания КГ - $31,1 \pm 4,8\%$ и объем - $14,1 \pm 2,2$ раз, а в ЭГ - $31,6 \pm 5,1\%$ и $14,4 \pm 2,3$ раз соответственно; эффективность пропуска шайбы КГ - $35,9 \pm 3,3\%$ и объем - $16,2 \pm 1,9$ раз, а в ЭГ - $35,4 \pm 6,3\%$ и $16,1 \pm 1,7$ раз соответственно; эффективность оставления шайбы КГ - $38,8 \pm 3,1\%$ и объем - $17,7 \pm 2,6$ раз, а в ЭГ - $38,4 \pm 3,4\%$ и $18,0 \pm 2,4$ раз соответственно; эффективность стенки КГ - $34,9 \pm 4,2\%$ и объем - $4,2 \pm 1,8$ раз, а в ЭГ - $34,3 \pm 4,7\%$ и $4,6 \pm 1,7$ раз соответственно.

Послепедагогического эксперимента выявлены статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами во всех показателях эффективности атакующих групповых тактических комбинаций хоккеистов: заслон, скрещивание, стенка, пропуск шайбы, оставление шайбы, при $p < 0,05$.

В конце эксперимента средние в показателях эффективности выполнения атакующих групповых тактических комбинаций хоккеистов в КГ и ЭГ выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$): эффективность и объем заслона КГ - $36,8 \pm 9,1\%$ и $6,1 \pm 2,1$ раз, ЭГ - $43,2 \pm 2,87$ и $9,3 \pm 2,3$ раз; эффективность и объем скрещивания КГ - $48,1 \pm 10,8\%$ и $18,3 \pm 3,6$ раз, ЭГ - $61,6 \pm 5,17\%$ и $23,2 \pm 3,4$ раз; эффективность и объем пропуска шайбы КГ - $47,9 \pm 13,3\%$ и $16,3 \pm 2,2$ раз, ЭГ - $60,4 \pm 6,31\%$ и $21,4 \pm 2,4$ раз; эффективность и объем оставления шайбы КГ - $48,8 \pm 8,1\%$ и $21,6 \pm 3,7$ раз, ЭГ - $58,4 \pm 3,46\%$ и $26,8 \pm 4,1$ раз; эффективность и объем стенки КГ - $38,9 \pm 10,2\%$ и $4,8 \pm 2,0$ раз, ЭГ - $44,3 \pm 4,71\%$ и $7,3 \pm 2,2$ раз.

Таким образом, в результате эксперимента была обоснована эффективность разработанного комплекса тактических заданий, направленного на совершенствование атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов 15-16 лет, выявлены достоверно значимые различия в показателях эффективности выполнения атакующих групповых тактических взаимодействий хоккеистов между КГ и ЭГ при $< 0,05$.

Выводы. Определена эффективность разработанного комплекса тактических заданий, направленного на совершенствование атакующих групповых тактических комбинаций хоккеистов 15-16

лет, выявлены достоверно значимые различия в показателях эффективности выполнения атакующих групповых тактических действий хоккеистов между КГ и ЭГ при $<0,05$.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

4. Рубин Е. Хоккей нашего времени. - М.: Физкультура и спорт. 2006. - 164 с.
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея.учебник. - М.: Физкультура и спорт. 2003. - 400 с.
6. Суетнов К.В. Хоккей.учебник. - М.: Физкультура и спорт. 2007. - 82с.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Барабанов Т.В.

Козлов Н.П., преподаватель

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Игровая деятельность в хоккее с шайбой характеризуется многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста [1; 2].

Следовательно, хоккей с шайбой, как один из сложнокоординационных видов спорта, нуждается в целенаправленном комплексном развитии координационных способностей. Однако, как пишет В.Н. Савин (2004) в своих исследованиях, уровень координационной подготовленности современных игроков в хоккей значительно снизился [3].

В тоже время, анализ имеющейся научно-методической литературы показал, что проблема развития координационных способностей у хоккеистов с шайбой 11-12 лет, на данный момент остается малоизученной. В большинстве работ предлагаемые средства и методы развития даются для высококвалифицированных спортсменов [2; 3].

Таким образом, усовершенствование методики, направленной на воспитание координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность усовершенствованной методики, направленной на воспитание координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет был проведен межгрупповой анализ исследуемых показателей.

При межгрупповом анализе результатов, выявленных в тесте «челночный бег 4х9 м» было обнаружено, что в начале эксперимента время выполнения тестового задания в контрольной группе составляло в среднем - $19,21 \pm 0,07$ сек.

В экспериментальной группе время выполнения тестового задания составляло - $19,25 \pm 0,05$ сек, статистически достоверно значимых различий не выявлено ($p > 0,05$), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

При межгрупповом анализе результатов «слаломного бега» было выявлено, что в начале эксперимента время выполнения в контрольной группе составляло в среднем - $18,8 \pm 0,5$ сек.

В экспериментальной группе время выполнения тестового задания составляло - $18,9 \pm 0,6$ сек, статистически достоверно значимых различий не выявлено ($p > 0,05$), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

Межгрупповой анализ результатов «комплексного теста» выявил, что в начале эксперимента время выполнения тестового задания в контрольной группе составило в среднем - $22,5 \pm 1,4$ сек.

В экспериментальной группе время выполнения тестового задания составляло - $22,5 \pm 0,9$ сек, статистически достоверно значимых различий не выявлено ($p > 0,05$), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

В конце педагогического эксперимента в контрольной группе время выполнения «челночного бега 4х9 м» составило - $19,16 \pm 0,04$ сек.

В экспериментальной группе время выполнения «челночного бега 4х9 м» находилось на уровне - $18,9 \pm 0,06$ сек, выявлены статистически достоверно значимые различия, при $p < 0,05$.

В конце педагогического эксперимента в контрольной группе время выполнения «слаломного бега» составило – $18,4 \pm 0,4$ сек.

В экспериментальной группе время выполнения тестового задания находилось на уровне – $17,6 \pm 0,3$ сек, выявлены статистически достоверно значимые различия, при $p < 0,05$.

В конце педагогического эксперимента в контрольной группе время выполнения «комплексного теста» составило – $21,8 \pm 0,4$ сек.

В экспериментальной группе время выполнения тестового задания находилось на уровне - $20,7 \pm 0,5$ сек, выявлены статистически достоверно значимые различия, при $p < 0,05$.

Результаты межгруппового анализа свидетельствуют об эффективности усовершенствованной методики воспитания координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет. В экспериментальной группе время выполнения тестовых заданий «челночный бег», «слаломный бег» и «комплексное проявление координационных способностей» ниже, чем в контрольной группе, выявлены статистически достоверно значимые различия, при $p < 0,05$.

Выводы. Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 11–12 лет усовершенствованной методики, направленной на воспитание координационных способностей хоккеистов 11-12 лет, статистически достоверно значимо уменьшает время выполнения тестовых заданий: «челночный бег 4х9 м»; «слаломный бег»; «комплексный тест». Следовательно, усовершенствованная методика, направленная на воспитание координационных способностей у хоккеистов 11-12 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Колосков В.И., Климин В.Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт. 2011. - 200с.
2. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2016. - 256 с.
3. Савин В.П. Исследование путей рациональной методики подготовки хоккеистов: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - М.: 2004. - 21 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Баталова М.О.,

Сулейманова З.Г., старший преподаватель

Башкирский государственный медицинский университет,

кафедра физической культуры

Актуальность. Физическая культура и физическое воспитание играют одну из главных ролей в формировании всесторонне развитой личности современного специалиста. Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой особый процесс физического совершенствования личности. Физическое воспитание должно быть системным. Еще в школе детей учат принципам здорового образа жизни и дают знания о пользе физической культуры и спорта. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо постоянно трудиться и чередовать труд с отдыхом. Находясь на свежем воздухе и выполняя какие-либо физические движения – пешие прогулки, игры на воздухе – создается чувство радости, исчезает усталость, обновляются силы. Для увеличения двигательной способности и улучшения здоровья необходимы регулярные занятия любым видом спорта. Физкультура должна стать основной частью жизни студента, только тогда можно достичь желаемого результата – быть здоровым, активным и жизнерадостным. Очень важно избавиться от внешних факторов риска: курения, употребления алкоголя, малоподвижного образа жизни, лишнего веса. Эти факторы зависят от образа жизни человека и уровня его гигиенических знаний. Устранить их – значит намного снизить риск заболеваний не только сердечно-сосудистой системы, но и ряда других систем и органов [1].

Цель исследования. Определение значения физической культуры для студентов 1 и 5 курсов лечебного факультета Башкирского Государственного медицинского университета (БГМУ).

Задачи:

1. Провести анализ современной литературы по проблемам физкультуры среди студентов медицинских университетов.
2. Провести анкетирование у студентов 1 и 5 курсов БГМУ.
3. Провести анализ полученных данных.
4. Сравнить полученные данные у студентов 1 и 5 курсов между собой.

5. Дать рекомендации по дальнейшим общеоздоровительным мероприятиям.

Значительная часть молодых специалистов после окончания учебного заведения имеют низкий уровень физического здоровья. У студентов постепенно в течение учебы увеличивается число хронических заболеваний. Данная ситуация является серьезной проблемой и требует немедленного решения [4]. Еще одной проблемой физической культуры является низкий уровень эффективности образовательной системы. Многие преподаватели физического воспитания в высших учебных заведениях заинтересованы лишь в успешной сдаче зачета по дисциплине «физическая культура» и не беспокоятся о качественном обучении студентов специальным знаниям, приобщении их к нормам здорового образа жизни [5]. Анализ литературы позволяет сделать вывод о том, что разные авторы по-разному описывают методы физического воспитания студентов медицинских ВУЗов. Важно проводить профилактические мероприятия в виде лекций, бесед, оказывать студентам психологическую помощь во время сессий.

С целью оценки состояния здоровья был проведен анонимный опрос среди студентов первого и пятого курсов лечебного факультета БГМУ.

№	Вопросы	1 курс	5 курс
1.	К какой группе здоровья по физической культуре Вы себя относите: - основная и подготовительная; - специальная; - не определились.	70% 20% 10%	73% 15% 12%
2.	Состояние Вашего физического развития: - отличное; - хорошее; - не очень хорошее; - плохое.	50% 30% 11% 9%	54% 35% 8% 3%

Продолжение таблицы

Какими бы видами спорта Вы хотели заниматься на физкультуре: - плавание - фитнес - футбол - волейбол - баскетбол	57% 41% 53% 55% 48%	43% 59% 47% 45% 52%
Сколько времени Вы тратите на труд: - до 8 часов; - 8 часов; - более 8 часов.	33% 60% 7%	40% 52% 8%
Сколько часов в сутки Вы пребываете на свежем воздухе: - до 2-х часов; - до 4-х часов.	53,9% 46,1%	52% 48%
Быстро ли Вы устаете: - да быстро; - да, особенно после длительной и трудной работы; - редко.	12% 74% 14%	11% 70% 19%
Как часто Вы курите, употребляете алкоголь: - редко; - часто; - не употребляю.	6% 72% 12%	9% 71% 20%

Анкета дала возможность улучшить работу на занятиях физической культуры облегчить работу преподавателей физкультуры и спортивных врачей.

Полученные результаты. По мнению студентов, надо следить за состоянием своего здоровья. Данные показатели говорят о том, что студенты следят за своим здоровьем и могут его оценивать [2]. Ответы на вопросы относительно труда и отдыха, показали, что на

ежедневные учебные занятия студенты тратят много времени. На сон большинство студентов отводят мало времени. Сон у них должен длиться 7-8 часов, когда почти половина студентов недосыпает. Это говорит о том, что к утру у них не полностью восстанавливаются силы. У многих студентов утомление проявляется в общей усталости, утомлении глаз, мучают головные боли, возникает нервное напряжение.

Все эти негативные факторы могут привести к снижению умственной и физической способности, возникновению и обострению заболеваний. Вредные привычки так же негативно влияют на состояние здоровья человека. Опрос показал, что около 6% студентов регулярно, не реже 1 раза в неделю, употребляют алкоголь, часто – 72%, курят по одной пачке в день. Таким образом, в результате анкетирования было выяснено, что возникновению и обострению заболеваний у студентов способствуют такие факторы: загруженность учебными программами, недостаточная физическая активность и непонимание ее роли в укреплении здоровья. Все это вызывает быстрое утомление и приводит к обострению заболеваний [1].

Выводы: Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, высокая эффективность применения особых программ физического воспитания студентов, правильный подход к сохранению их здоровья, имеет важное значение в формировании у студентов здорового образа жизни.

Если студент ведет здоровый образ жизни и постоянно занимается физическими упражнениями, он может выполнять больший объем работы в отличие от человека, ведущего малоподвижный образ жизни [1].

Не все студенты, к сожалению, имеют физическую подготовленность. Необходимо развивать у студентов физкультурно-спортивный интерес к физической культуре, учитывая их желание, склонность и состояние здоровья, внедрять различные формы физического воспитания и различные виды физических упражнений. Если студент здоров, занимается любым видом деятельности, то он будет хорошо учиться и развивать свои умственные способности. От общего состояния здоровья и физических сил во многом зависит память, внимательность, усидчивость [2]. Исходя из выше сказанного, видно, что физическое воспитание является главной частью всестороннего

развития личности. Поэтому очень важно регулярно заниматься физическими упражнениями, быть физически культурным человеком.

Рекомендации:

1. Активно привлекать студентов к занятиям физкультуры и спорта, ведению здорового образа жизни. Организовать участие студентов в спортивных соревнованиях, конкурсах.
2. Организовать для студентов в аудиториях физкультурные минутки на начальном этапе утомления (на 20 минуте занятия) в течение 5-10 минут. Упражнения должны быть простыми, интересными и знакомыми, доступными для выполнения на ограниченной площади.
3. Поощрять трудолюбие студентов, привлекать их к общественному труду.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вершинин Е. Г. Мотивация ценностного отношения к ЗОЖ студентов мед.вуза: дисс.на соискание уч. степени канд. мед. наук.- Волгоград, 2003.- с. 3.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд.-2 доп.: - М., «Физкультура и спорт» 1990.
3. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кокова Е.И., Пазенко В.И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях//Вестник Череповецкого гос.университета. 2013. №1 (46). Т.2. с.100-103.
4. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского гос.пед.университета им. В.П. Астафьева. 2011. №3 (17). Т.1. с.213-217.
5. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физич.воспитания//Вестник Череповецкого гос.университета. 2012. №2 (39). Т.2. с.178-182.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕСС-ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Баязитова Р.В.

Гареева А.С. канд.пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Каратэ является одним из самых популярных и зрелищных видов восточных единоборств в России и мире. Популярность его выросла в связи включением в программу олимпийских игр в Токио в 2020 году. И как следствие, интерес к данному виду спорта возрос. С каждым годом мастерство спортсменов растет и конкуренция в боях за медали очень серьезная. С 14 лет у каратистов начинается новый этап выступления на высокоранговых соревнованиях таких как Первенство Европы, Мира. В связи с высокой ответственностью устойчивость к соревновательным стресс-факторам спортсменов стабилизируется. Поэтому необходимо разработать методику, направленную на формирование устойчивости к соревновательным стресс-факторам у каратистов 14-15 лет [2; 3]. Включение каратэ в 2020 году в программу Олимпийских игр ставит перед специалистами задачу качественного учебно-методического обеспечения в этом виде спорта.

Психологическая подготовка в современном каратэ является основополагающей. Ее значимость возрастает параллельно с возрастом и квалификацией спортсменов [1]. В настоящее время наблюдается недостаточно высокий уровень процесса формирования психологической устойчивости к соревновательным стресс-факторам спортсменов из-за недостаточности современных методик тренировки именно каратистов 14-15 лет. [2]. Кроме того, прежде чем начинать процесс подготовки необходимо определить ее содержание, опираясь не только на анализ имеющейся литературы, но и мнение спортсменов.

Цель исследования. Выявить основные стресс-факторы, влияющие на соревновательную деятельность каратистов 14-15 лет.

Для определения стресс-факторов, по мнению спортсменов, наиболее оказывающих влияние на результативность соревновательной

деятельности каратистов 14-15 лет, за неделю перед соревнованиями «Первенство Республики Башкортостан по карате» проводилось анкетирование. В нем спортсменам предлагался перечень стресс-ситуаций, которые могут оказывать влияние на результативность и процесс выступления на соревнованиях. Предлагалось 11 стресс-факторов, спортсменам необходимо было расставить ранговые места от 1 до 11 каждому стресс-фактору. 1- показывает наибольшее влияние, 11-наименьшее влияние на результат его выступления. Далее вычислялась средняя арифметическая каждого места у 24 спортсменов и выставлялось ранговое место в соответствии с полученным результатом.

Полученные результаты. Для достижения цели нами было проведено анкетирование спортсменов по выявлению основных стресс-ситуаций, влияющих на соревновательный процесс.

Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования стресс-ситуаций каратистов 14-15 лет
(n=24) перед соревнованиями

№	Стесс-ситуация	Оценка	Ранг
1.	Неудачи на старте	$7 \pm 0,05$	9
2.	Неизвестность соперника	$5,2 \pm 0,05$	6
3.	Отсрочка старта	$8,94 \pm 0,05$	11
4.	Ограниченность пространства во время поединка	$7,72 \pm 0,05$	10
5.	Необъективное судейство	$4,72 \pm 0,05$	2
6.	Значительное превосходство соперника	$4,77 \pm 0,05$	3
7.	Упреки во время соревнования	$5,16 \pm 0,05$	5
8.	Повышенное волнение	$4,27 \pm 0,05$	1
9.	Реакция зрителей;	$5,33 \pm 0,05$	7
10.	Плохое физическое самочувствие	$5,05 \pm 0,05$	4
11.	Риск получения травмы.	$6,72 \pm 0,05$	8

Как видно из таблицы 1, что наибольшее влияние на процесс выступления на соревнованиях, по мнению спортсменов, оказывает такой стресс-фактор как повышенное волнение ($4,27 \pm 0,05$), также

сильное влияние оказывает необъективное судейство($4,72 \pm 0,05$), на третьем месте по значимости - значительное превосходство соперника($4,77 \pm 0,05$), на четвертом месте – плохое физическое самочувствие ($5,05 \pm 0,05$), на пятом- упреки во время соревнований ($5,16 \pm 0,05$). Наименьшее влияние оказывают такой фактор как отсрочка старта ($8,94 \pm 0,05$).

Выводы. Таким образом, по полученным результатам можно сделать вывод о том, что основными стресс-ситуациями, по мнению спортсменов, являются: повышенное волнение, необъективное судейство, значительное превосходство соперника, плохое физическое самочувствие, упреки во время соревнований. Полученные в результате анкетирования данные позволяют выявить основные стресс-ситуации, по мнению спортсменов, и подобрать комплекс мер по устранению их последствий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин В.А. Психология личности [Текст]: учебное пособие. СПб.: изд-во Михайлова В.А., 2009. 98 с.
2. Айзенк Г. Ю. Структура личности [Текст]: книга. СПб.: Ювента. 2008. 464 с.
3. Бодалев А .А. Психология межличностного познания [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Педагогика, 2011. 324 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ ШАЙБЫ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ

Белопашенцев М.В.

Нургалиев А.Ф., ст. преподаватель

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Хоккей с шайбой - зрелищный вид спорта. Своих поклонников он привлекает, прежде всего, высокими скоростями перемещения сведением шайбы. Это предъявляет высокие требования к технике ведения шайбы.

Эффективная техника ведения шайбы позволяет делать это с наименьшими энергозатратами и во многом определяет выбор тактики команды, эффективность соревновательной деятельности в целом [2].

В то же время, требования к подготовке юных хоккеистов растут: первые детские всероссийские соревнования проводят уже в возрасте десяти-одиннадцати лет; в четырнадцать лет подростки уже участвуют в Кубке мира. Практика показывает, что отсутствие основ техники ведения шайбы к 14-15 годам невосполнимо, и не позволяет подросткам в дальнейшем прогрессировать в избранном виде спорта. Следовательно, успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов в значительной степени зависит от целенаправленной работы с резервом, начиная с детского возраста [1].

Однако, многие специалисты неоднократно указывали на отставание наших юниоров в таких составляющих техники ведения шайбы, как броски и ведения [1; 2].

Правильно организованная техническая подготовка создает прочный фундамент, на котором умелый тренер в практике проведения тренировочной работы возводит здание технического мастерства. Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее [1].

Проведенный, анализ литературных источников по спортивной подготовке юных хоккеистов свидетельствует о том, что существующая на современном этапе система технической подготовки не разрешает в полной мере рассматриваемую проблему, недостаточно научно-обоснованных работ, направленных на обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет [1; 2].

Таким образом, обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет является актуальной темой и требует дальнейшего изучения.

Следовательно, модификация методики, направленной на обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики, направленной на обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет был проведен межгрупповой анализ показателей исследуемого технического действия.

Из цифрового материала следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Проведенные исследования позволили установить, что в начале педагогического эксперимента «широкое ведение шайбы (балл)» в контрольной группе составляло – $2,1 \pm 0,3$ балла, а в экспериментальной группе находился на уровне – $2,2 \pm 0,4$ балла; при $p > 0,05$. Показатель «короткого ведения шайбы» в контрольной группе находился на уровне – $2,7 \pm 0,5$ балла, а в экспериментальной – $2,8 \pm 0,5$ балла; при $p > 0,05$. Данные технического действия «ведение не отрывая крюка клюшки от шайбы» в начале исследования были оценены экспертами следующим образом: в контрольной группе показатель составил – $2,4 \pm 0,5$ балла, а в экспериментальной – $2,3 \pm 0,3$ балла; при $p > 0,05$. «Ведение шайбы толчками» до педагогического эксперимента оценивалось экспертами в контрольной группе на – $2,5 \pm 0,6$ балла, а в экспериментальной – $2,6 \pm 0,5$ балла; при $p > 0,05$.

Общая сумма баллов, полученная хоккеистами до педагогического эксперимента, составляла в контрольной группе на – $9,7 \pm 1,9$ балла, а в экспериментальной – $9,9 \pm 1,7$ балла; при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное экспертное оценивание техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из данных цифрового материала, все показатели техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой.

Показатель «широкого ведения шайбы (балл)» в контрольной группе составил – $2,8 \pm 0,2$ балла, а в экспериментальной группе – $3,5 \pm 0,3$ балла (при $p < 0,05$).

«Короткое ведение шайбы» в контрольной группе по окончании исследования находилось на уровне – $3,3 \pm 0,4$ балла, а в экспериментальной группе – $4,2 \pm 0,4$ балла; при $p < 0,05$.

«Ведение не отрывая крюк клюшки от шайбы» в контрольной группе по окончании педагогического эксперимента составило – $3,1 \pm 0,3$ балла, а в экспериментальной группе – $3,8 \pm 0,2$ балла; при $p < 0,05$.

«Ведение шайбы толчками» после проведенного исследования было оценено экспертами в контрольной группе на – $3,2 \pm 0,4$ балла, а в экспериментальной – $4,1 \pm 0,3$ балла; при $p < 0,05$.

Общая сумма баллов после проведенного исследования составляла в контрольной группе на – $12,4 \pm 1,3$ балла, а в экспериментальной – $15,6 \pm 1,2$ балла; при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет.

Выводы. Выявлено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 7–8 лет модифицированной методики, направленной на обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет, статистически достоверно значимо увеличивает показатели: широкого ведения шайбы, короткого ведения шайбы, ведения не отрывая крюк клюшки от шайбы, ведения шайбы толчками. Следовательно, модифицированная методика, направленная на обучение техники ведения шайбы у хоккеистов 7-8 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности: //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт, 2011. - С. 46-49.
2. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов: //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2007. №4 (26). - С. 49–52.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПЕРВОГО И ТРЕТЬЕГО КУРСА К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», ИЛИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - СИЛЬНЫЙ РЕГИОН» В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Бикбулатов Р. И.

Галиакберов Р.Р., старший преподаватель

Башкирский государственный медицинский университет
кафедра физической культуры

Актуальность. 30 июня 2015 года по поручению Главы Республики Башкортостан Хамитова Р.З. организована работа по внедрению в общеобразовательных организациях (школах, школах-интернатах) Республики Башкортостан спортивно-оздоровительного проекта

«Здоровое поколение - сильный регион». Координатором проекта выступает Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан при участии Министерства образования Республики Башкортостан и Министерства здравоохранения Республики Башкортостан. Основная цель проекта «Здоровое поколение — сильный регион» - создание системы вовлечения детей, подростков и молодежи в занятия физической культурой и массовыми видами спорта шаговой доступности, повышение уровня здоровья, патриотизма и гражданственности подрастающего поколения Республики Башкортостан. Одно из основных направлений в реализации спортивно-оздоровительного проекта «Здоровое поколение - сильный регион» - мониторинг состояния здоровья, функционального и психофизиологического состояния, физической подготовленности участников проекта, пропаганда здорового образа жизни. Основа проекта – углубленное занятие физической культурой, патриотическое воспитание подрастающего поколения. В общеобразовательных учреждениях увеличено количество часов физической культуры, организуются олимпийские уроки, мастер-классы с чемпионами. В рамках реализации проекта предусмотрено участие учебных заведений, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Занятия в группах общефизической подготовки направлены на развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, развитие и укрепление различных мышц. Занятия обеспечивают комплексное развитие всех систем организма, что поможет сохранить здоровье детей и улучшить решение спортивного отбора.[1]. В продолжение темы проекта «Здоровое поколение – сильный регион» нами проведена исследовательская работа.

Цель исследования: изучение отношения вчерашних школьников, а ныне студентов – будущих врачей к физкультурно-спортивной деятельности и всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). Исследования проведены с участием 144 респондентов - студентов-девушек 1 курса фармацевтического факультета и 3 курса медико-профилактического факультета медицинского вуза в возрасте от 17 до 21 года. Использовались метод анкетирования, наблюдения. Статистическая обработка данных была проведена с использованием программного комплекса «STATISTICA 8,0» и «Excel».

Полученные результаты. Нами проведена сравнительная характеристика отношения студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности (далее – ФСД), выявление значимости здоровья и иерархия ценностных ориентиров студентов медицинского направления, желаемые и реальные виды физической активности, мотивы посещения занятий физической культуры в вузе и на досуге, отношение к ГТО. Личную значимость ГТО студенты определяют, как возможность регулярно проверять уровень своей физической подготовки и для улучшения состояния своего здоровья (62%), как символ патриотизма (24%). Считают себя патриотами около 65%, отмечая, что на формирование патриотических чувств, в большей мере, повлияли родители (69%). Более 25% планируют в будущем участвовать в сдаче норм ГТО. Студенты, считают, что внедрению ГТО способствуют такие мероприятия, как организация массовых соревнований, широкое их освещение в прессе, внедрение системы льготного и бесплатного посещения физкультурно-оздоровительных комплексов. Изучение самооценки состояния здоровья студентов показало, что большинство респондентов оценивают своё здоровье как “отлично” и “хорошо”, 18% и 52% соответственно. Почти для всех участников опроса основными жизненными ценностями является семья, любовь, карьера, здоровье. На вопрос «Как вы оцениваете свое отношение к физкультурно-спортивной деятельности?» большинство (35 % – 1-й курс, 36 % – 3-й курс) отметили, что физкультурно-спортивной деятельностью занимаются периодически, в основном - это сезонные виды спорта. Регулярно спортом занимаются 15–17 % студенток. Третья часть опрошиваемых не находит времени для занятий ФСД в связи с большой учебной нагрузкой, но считают их полезными и в перспективе хотели бы заниматься. Динамика роста интереса к ФСД у студентов наблюдается к третьему курсу, что обоснованно тем, что на первом курсе идет адаптация к ВУЗовским нагрузкам и требованиям, психо-эмоциональные стрессы вчерашних школьников[1], хотя на третьем курсе (в сравнении с первым) имеет место увеличение количества специализированных предметов, уменьшение досугового времени.

Выбор студентами видов активности («Как часто вы занимаетесь или хотели бы заниматься...?») выявил значительное несоответствие между желаемым и реальным результатом – потребность студентов в

физической активности оказалась гораздо выше существующей в действительности. Первокурсники занимаются гимнастикой в течение дня, посещают занятия по индивидуальной системе тренировки, участвуют в походах выходного дня. Студенты третьих курсов занимаются утренней гимнастикой и посещают секции по видам спорта. Из предложенных в анкете вариантов желаемой физической активности респонденты хотели бы больше уделять времени на выполнение утренней гимнастики, заниматься гимнастикой в течение дня, плаванием, в секциях по видам спорта. Изучение приоритетов в области досуговых физкультурно-спортивных занятий показало, что наибольшее количество человек хотели бы заниматься плаванием, гимнастикой, волейболом. В целом, круг предпочтений досуговых физкультурно-спортивных занятий студентов – медицинского профиля достаточно широк. Наиболее значимыми мотивами посещения дисциплины «Физическая культура» для опрошенных молодых людей являются «желание поднять жизненный тонус», «улучшить здоровье», «стремление совершенствовать свое телосложение», «желание подвигаться, получить эмоциональную разрядку». Мотив необходимости аттестации по дисциплине «Физическая культура» становится, менее значим, что говорит об осознанном и ценностном отношении студентов к своему здоровью.

Выводы: Полноценное развитие молодого поколения, как и населения в целом, невозможно без консолидации общества вокруг идей патриотизма, гражданской ответственности, традиций старшего поколения, приобщения детей, подростков и молодежи к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Спорт является неотъемлемой частью современного гражданского общества. Благодаря проекту «Здоровое поколение – сильный регион» любовь к спорту, физической культуре, стремление к здоровому образу жизни прививается с раннего детства, с начальной школы. В процессе взросления и личностного становления молодого человека со временем большее значение приобретают его внутренние движущие силы, позволяющие ему более самостоятельно определять задачи и направление своей деятельности, а именно его ценностные ориентиры[2]. Наше исследование показало, что приоритетное место в системе ценностей студентов медицинского профиля занимает физическое здоровье, в связи с чем, имеет место определенная

мотивация к занятиям по физической культуре и спорту на досуге и в университете, интерес к ВФСК «ГТО». Большая часть респондентов оценивают свое здоровье как хорошее, наблюдается рост интереса к физическому совершенству на старших курсах института. Несмотря на то, что круг физкультурно-спортивных потребностей и предпочитаемых видов двигательной активности студентов весьма широк, и в иерархии жизненных ценностей здоровье занимает лидирующую позицию. Среди мотивов, побуждающих студентов заниматься ФСД, первоочередными названы – желание подвигаться, улучшить здоровье, поднять тонус. Положительная динамика отношения студентов к ФСД к старшим курсам института, принятие ценностей физической культуры, активизация внутренних механизмов к саморазвитию средствами физической культуры является следствием обширной работы вуза в области физического воспитания студентов, всесторонней подготовки личности к успешному жизнеобеспечению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В рамках реализации Поручения Главы Республики Башкортостан Р.З. Хамитова от 30 июня 2015 года РК-1-3-315-1/2015 о поэтапном внедрении и реализации в общеобразовательных организациях, школах-интернатах республики спортивно-образовательного проекта «Здоровое поколение - сильный регион»
2. Захарова О. В. Ценностные ориентиры современной молодёжи // Молодой ученый. - 2018. - №4. - С. 190-192.
3. Кузьмишкин А. А., Кузьмишкина Н. А., Забиров А. И., Гарькин И. Н. Адаптации студентов первого курса в вузе // Молодой ученый. — 2014. - №3. - С. 933-935.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ КОМАНДНОГО НАПАДЕНИЯ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Воробьев М.С.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В настоящее время наблюдается обострение спортивной конкуренции на международных и внутренних соревнованиях по хоккею с шайбой, как среди взрослых, так и среди детско-юношеских команд. Стремительный рост спортивного

мастерства в детско-юношеском хоккее заставляет детальнее изучать процесс тактической подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенства. Овладение тактикой нападения, обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений [1; 3].

Экстремальность условий соревновательной борьбы в современном хоккее обусловлена большим разнообразием и динамичностью игровых ситуаций, яркой выраженностью тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важна способность спортсмена эффективно выполнять тактические действия на высокой скорости [2].

Поэтому ученые и специалисты считают, что решающее значение в хоккее приобретает рациональная организация деятельности игроков и команды в целом, более совершенная тактика в условиях высокоскоростной работы [1; 2; 3].

В то же время, многие ведущие тренеры и специалисты отмечают низкий уровень тактической подготовленности выпускников спортивных школ по хоккею, значительное отставание их в уровне командных тактических действий в нападении от требований современного хоккея. Одной из причин этого является недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов тактической подготовки юных хоккеистов [1, 2, 3].

В этой связи, ведущее значение для становления высокого уровня тактической подготовленности хоккеиста приобретает совершенствование тактики командного нападения быстрым прорывом, однако анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточность эффективных методик, направленных на совершенствование тактики командного нападения быстрым прорывом хоккеистов 14-15 лет.

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому модификация методики, направленной на совершенствование тактики командного нападения быстрым прорывом хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование тактики командного нападения быстрым прорывом хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование командного тактического действия быстрый прорыв у хоккеистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия.

До педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны. Проведенные исследования позволили установить, что процент выполненных тактических действий «быстрый прорыв (%)» по отношению к общему числу выполненных тактических действий в нападении в контрольной группе составил $42,1 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – $39,8 \pm 1,6$ (%); при $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «быстрый прорыв» в контрольной группе составила – $37,5 \pm 1,3$ (%), а в экспериментальной – $37,4 \pm 1,2$ (%); при $p > 0,05$.

Результативность тактического действия «быстрый прорыв» в контрольной группе составила – $19,2 \pm 1,4$ (%), а в экспериментальной – $19,0 \pm 1,2$ (%); при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из данных цифрового материала, все показатели тактического действия «быстрый прорыв» у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Количество выполненных тактических действий «быстрый прорыв (%)» по отношению к общему числу выполненных тактических действий в нападении в контрольной группе составило $55,7 \pm 1,3$ (%), а в экспериментальной группе – $59,1 \pm 1,6$ (%) (при $p < 0,05$; табл. 5).

Эффективность тактического действия «быстрый прорыв» показатель в контрольной группе составило $40,1 \pm 1,6$ (%), а в экспериментальной группе – $44,8 \pm 1,5$ (%); при $p < 0,05$.

Результативность тактического действия «быстрый прорыв» в контрольной группе показатель составила $21,5 \pm 1,4$ (%), а в экспериментальной группе – $24,6 \pm 1,3$ (%); при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на

совершенствование командного тактического действия быстрый прорыв у хоккеистов 14-15 лет.

Выводы. Обнаружено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 13–14 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование групповых тактических действий в атаке хоккеистов 13-14 лет, достоверно увеличивает показатели: количества выполненных атак с ходу по отношению к общему числу атакующих тактических действий, эффективность и результативность атак с ходу.

Следовательно, модифицированная методика, направленная на совершенствование групповых тактических действий в атаке хоккеистов 13-14 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

4. Колосков В.И., Климин В.Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт. 2011. - 200с.
5. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2016. - 256 с.
6. Косилова Н.М. Планирование тренировки тактической и технической направленности в хоккее: //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы VII международной научного конгресса. - М.: СпортАкадемПресс. 2003. - С. 264.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКТОВАНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПАР

Габдюшева К.П.

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Анализ научно-методической литературы показал, что на современном этапе слабо раскрыты вопросы, касающиеся комплектования пар с учетом конкретной деятельности. Однако широко рассматриваются вопросы комплектования акробатических пар с учетом показателей физических качеств, особенностей телосложения и свойств личности спортсменов [2, 3], но как показывает практика недостаточно учитывать только эти параметры при комплектовании акробатических пар [1].

В связи с этим возникает необходимость поиска более совершенной и качественной методики комплектования акробатических пар, которая бы учитывала множество параметров обеспечивающих эффективное единство взаимодействий партнеров в условиях совместной спортивной деятельности.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность методики комплектования женских акробатических пар.

Для достижения цели исследования нами была разработана методика комплектования женских акробатических пар, которая состояла из нескольких частей. В первой части акробатки были распределены на «верхних» и «нижних», с учетом данных стабилметрических измерений, таких как: латеральная асимметрия (стабилографический тест), кратковременная двигательная память (тест «Треугольник»), степень использования зрения и проприоцептивной чувствительности (тест «Ромберга»), запас устойчивости (тест на устойчивость), оценка качества следящего движения (тест с «Эвольвентой»). На следующем этапе «верхние» и «нижние» акробатки были скомплектованы в пары с учетом согласованности взаимодействия партнеров. Определение согласованности взаимодействия акробаток в женских парах оценивалось по углу отклонения динамической осанки и глубине приседа.

Для обоснования эффективности разработанной методики комплектования женских акробатических пар был проведен педагогический эксперимент. В исследованиях принимали участие 10 женских акробатических пар. Экспериментальная работа длилась два года. Во время первого года (первый этап исследования) спортсменки были скомплектованы по общепринятой методике. Во время второго года эксперимента (второй этап исследований) спортсменки комплектовались по разработанной методике.

Для определения эффективности разработанной методики комплектования женских акробатических пар, оценивался уровень технической подготовленности в обязательных элементах женских акробатических пар.

Для определения эффективности общепринятой и разработанной методики комплектования женских акробатических пар, был проведен внутригрупповой анализ показателей уровня технической подготовленности в обязательных элементах женских акробатических пар. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели уровня технической подготовленности акробатических пар ГСС-1 в начале и в конце первого этапа исследований

Элементы	начало первого этапа исследований($M \pm m$)	конец первого этапа исследований($M \pm m$)	p
Вольтижное упражнение (бросковые)			
1. В. – с фуса лицевая стойка согнувшись;	7,2±0,64	7,1±0,52	> 0,02
2. В. – рондат – сальто назад прогнувшись в соскок броском Н. под спину;	6,9±0,23	6,9±0,43	>0,05
3. В. – из стойки лицевым хватом нижней – броском Н. поворот на 180 градусов в стойку на колени нижней и ее поддержкой;	7,4±0,26	7,4±0,73	>0,04
4. С рук Н., В. – сальто назад прогнувшись в соскок;	6,4±0,34	6,3±0,53	>0,02
5. В. – броском Н. под бедра или с фуса $\frac{1}{4}$ сальто вперед с поворотом на 360 градусов в поддержку под живот на прямые руки;	7,5±0,42	7,4±0,21	>0,03
6. С рук Н., В. – $\frac{5}{4}$ сальто вперед в группировке или согнувшись в «ласточку» на колени Н;	7,2±0,68	7,2±0,62	>0,05
Балансовое упражнение (статические)			
1. В. – подсечка в группировке на согнутые руки Н;	7,6±0,36	7,6±0,49	>0,02
2. Н. – сесть в шпагат через прямые ноги с одновременным опусканием В. из стойки в угол;	6,5±0,71	6,6±0,85	>0,04
3. Н. в выпаде, руки в стороны, В. – стойка рукой на колени Н., ноги произвольно;	7,2±0,54	7,3±0,43	>0,03
4. Стойка «мексиканка» или стойка кольцом двумя на согнутых руках стоящей Н;	6,5±0,87	6,5±0,25	>0,05

Продолжение таблицы

5. В. упор углом ноги вместе на ступнях лежащей на спине Н. (обозначить), Н. – подняться в стойку на лопатках, В. –одновременно переход в крокодил с поддержкой;	7,1±0,21	7,2±0,63	<0,04
6. В. – стойка рукой на шее Н., стоящей в упоре, с поддержкой за ее поднятую ногу, ноги В. – произвольно;	7,5±0,43	7,6±0,29	>0,02

Примечание: Н. – «нижняя» акробатка, В. – «верхняя» акробатка, М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Таблица 2

Показатели уровня технической подготовленности акробатических пар ГСС-2 в начале и в конце второго этапа исследований

Элементы	начало второго этапа исследований (M±m)	конец второго этапа исследований (M±m)	p
Вольтижное упражнение (бросковые)			
1. В. – с фуса лицевая стойка согнувшись;	7,2±0,58	8,8±0,70	<0,02
2. В. – рондат – сальто назад прогнувшись в соскок броском Н. под спину;	6,8 ±0,47	7,4 ±0,41	<0,05
3. В. – из стойки лицевым хватом нижней – броском Н. поворот на 180 градусов в стойку на колени нижней и ее поддержкой;	7,5±0,64	8,9±0,44	<0,04
4. С рук Н., В. – сальто назад прогнувшись в соскок;	6,5±0,58	8,7±0,58	<0,02
5. В. – броском Н. под бедра или с фуса ¼ сальто вперед с поворотом на 360 градусов в поддержку под живот на прямые руки;	7,4±0,62	8,8±0,47	<0,03
6. С рук Н., В. – 5/4 сальто вперед в группировке или согнувшись в «ласточку» на колени Н;	7,2±0,51	8,7±0,23	<0,05

Продолжение таблицы

Балансовое упражнение (статические)			
1. В. – подсечка в группировке на согнутые руки Н;	$7,7 \pm 0,49$	$8,2 \pm 0,48$	$<0,02$
2. Н. – сесть в шпагат через прямые ноги с одновременным опусканием В. из стойки в угол;	$6,4 \pm 0,25$	$7,9 \pm 0,25$	$<0,04$
3. Н. в выпаде, руки в стороны, В. – стойка рукой на колене Н., ноги произвольно;	$7,1 \pm 0,67$	$8,4 \pm 0,54$	$<0,03$
4. Стойка «мексиканка» или стойка кольцом двумя на согнутых руках стоящей Н;	$6,6 \pm 0,76$	$7,7 \pm 0,38$	$<0,05$
5. В. упор углом ноги вместе на ступнях лежащей на спине Н. (обозначить), Н. – подняться в стойку на лопатках, В. – одновременно переход в крокодил с поддержкой;	$7,2 \pm 0,42$	$8,4 \pm 0,33$	$<0,04$
6. В. – стойка рукой на шее Н., стоящей в упоре, с поддержкой за ее поднятую ногу, ноги В. – произвольно;	$7,4 \pm 0,71$	$8,6 \pm 0,42$	$>0,02$

Примечание: Н. – «нижняя» акробатка, В. – «верхняя» акробатка, М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 1 видно, что показатели технической подготовленности в начале и в конце первого этапа исследований не имеют достоверных различий между собой в вольтижном упражнении, а в балансовом за исключением одного показателя упражнения «верхняя» упор углом ноги вместе на ступнях лежащей на спине «нижней» (обозначить), «нижняя» – подняться в стойку на лопатках, «верхняя» – одновременно переход в крокодил с поддержкой ($7,1 \pm 0,21$; $7,2 \pm 0,63$; $p < 0,04$), что говорит о недостаточной эффективности общепринятой методики.

Исходя из данных таблицы 2 мы видим, что показатели уровня технической подготовленности акробатических пар в начале и в конце второго этапа исследований имеют достоверные различия, за исключением одного упражнения «верхняя» – стойка рукой на шее «нижней», стоящей в упоре, с поддержкой за ее поднятую ногу, ноги

«верхней» – произвольно ($7,4 \pm 0,71$; $8,6 \pm 0,42$; $p > 0,02$), что позволяет сделать вывод об эффективности разработанной методики.

Вывод. Экспериментальное исследование позволило убедиться в действенности разработанной методики комплектования женских акробатических пар. В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной методики позволила повысить уровень технической подготовленности акробатических пар. Использование разработанной методики комплектования женских акробатических пар дает возможность тренерам повысить эффективность процесса технической подготовки акробатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика [Текст]: учеб.пособие для институтов физической культуры. Киев. : Высшая школа, 1998. 166 с.
2. Давыдов В.Ю. Отбор и комплектование составов квалифицированных партнеров в парных и групповых акробатических упражнениях по показателям телосложения и моторики [Текст]: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2003. 36 с.
3. Савченко, М.А. Формирование акробатических пар на основе показателей физического развития и свойств личности спортсменов [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2002. 24 с.

АНАЛИЗ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГОЛБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Гадельшин Т.Т.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Голбол как новый паралимпийский вид спорта является наиболее доступным. Для выполнения технических приемов в процессе игровой деятельности необходим определенный уровень физической подготовленности голоболистов. Для броска мяча в значительной мере развивают силу мышц рук, для выполнения игровых технико-тактических действий необходимо развивать

двигательно-координационные способности. Недостаточно развитая гибкость затрудняет выполнение броска мяча при отведения руки вверх-назад и назад, необходима большая амплитуда движения в суставно-связочном аппарате плеча, для быстрого перемещения по площадке важны скоростные способности и тренируется сердечно-сосудистая система [1].

Анализ научно-методической литературы позволил структурировать разрозненный материал по воспитанию физических качеств голболиста [2]. Для выявления состояния исследуемой проблемы, ее значимости в процессе подготовки голболиста, были обобщены сведения о применении процентного соотношения упражнений направленных на воспитание физических качеств голболиста [3].

Цель исследования – путем проведения анкетного опроса провести анализ мнения специалистов в области гольфа о тех физических качествах, которые необходимо развивать и о применении упражнений, направленных на развитие физических качеств голболиста в спортивной деятельности.

Полученные результаты. Целью анкетирования было выявление мнения специалистов в области гольфа о тех физических качествах, которые необходимо развивать. Также в процессе проведения анкетирования было выявлено мнение о применении упражнений, направленных на развитие физических качеств голболиста в спортивной деятельности.

На предложенные вопросы анкеты отвечали 9 тренеров первой квалификации со стажем работы 8,5 лет. Результаты анкетного опроса позволили определить наиболее значимые физические качества и средства применяемые для их воспитания представленные в таблице 1.

Так, на первое место тренеры отнесли выносливость – 39,2 %; из них 66,6 % значимой считают координационную выносливость, а 33,4 % – общую выносливость. На второе место 21,5 % респондентов поставили координационные способности, из них 62,5 % считают необходимым развивать чувства пространства, времени, мышечное чувство, 37,5 % высказались за развитие способности удерживать устойчивое положение тела (равновесие).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса

№ п/п	Вопросы анкеты	%
1	Какие физические качества и способности, по Вашему мнению, положительно влияют на уровень физической подготовленности гольболиста 12-14 лет, укажите в порядке значимости:	
	а) сила:	19,4
	- собственно силовые	47,1
	- скоростно-силовые	29,4
	- силовая выносливость	23,5
	- силовая ловкость	-
	б) выносливость:	39,2
	- скоростная	-
	- силовая	-
	- координационная	66,6
	- общая	33,4
	в) быстрота:	7,5
	- быстрота реакции	-
	-быстрота выполнения целостных двигательных действий	12,2
	- способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее	87,8
	- частота движений	-
	г) гибкость:	12,4
	- динамическую	87,6
	- статическую	12,4
	- активную	-
	- пассивную	-
	д) координационные способности:	21,5
	- чувства пространства, времени, мышечного чувства;	62,5
	- равновесие	37,5

Продолжение таблицы

2	Сколько времени в процессе тренировки, по Вашему мнению, следует уделять упражнениям, направленным на воспитание физических качеств у голболистов 12-14 лет. Укажите процентное соотношение упражнений направленных на воспитание физических качеств	
	а) сила: - собственно силовые - скоростно-силовые - силовая выносливость - силовая ловкость	10,1 12,3 - - -
	б) выносливость: - скоростная - силовая - координационная - общая	40,3 18,2 15,2 42,7 23,9
	в) быстрота: - быстрота реакции - быстрота выполнения целостных двигательных действий - способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее - частота движений	18,8 - 63,8 36,2 -
	г) гибкость: - динамическую - статическую - активную - пассивную	4,2 4,2 - - -
	д) координационные способности: - чувства пространства, времени, мышечного чувства; - равновесие	26,6 62,1 37,9
3	Какие средства, по Вашему мнению, наиболее эффективно развивают физические качества:	
	- скоростно-силовые виды упражнений - упражнения циклического характера на выносливость - упражнения на координацию движения - упражнения требующие комплексного проявления физических качеств	6,6 5,4 49,3 38,7

Третьим по значимости 19,4 % опрошенных определили силовые способности, из них 47,1 % высказались за значения собственно силовых способностей, 29,4 % – выделили скоростно-силовые способности, 23,5 % – силовую выносливость. 12,4 % респондентов на четвертое место поставили гибкость, а на пятое место 7,5 % отнесли быстроту. Наиболее эффективными средствами при развитии физических качеств мнения разделились следующим образом, так 49,3% считают упражнения развивающие координацию движения будут наиболее эффективными, а 38,7 % считают что упражнения требующие комплексного проявления физических качеств будут лучше развивать физические качества.

На вопрос, сколько времени в процессе тренировки, следует уделять упражнениям, направленным на воспитание физических качеств у голболистов 12-14 лет, мнения распределились следующим образом: 40,3 % отвели выносливости и 26,6 % координационным способностям.

Выводы. Итак, по мнению специалистов в области гольфа значимым физическим качеством является выносливость, из которых 66,6 % значимой считают координационную выносливость. На второе место поставили координационные способности, из них 62,5 % считают необходимым развивать чувства пространства, времени, мышечное чувство.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
2. Нарзулаев С.Б. Частные методики адаптивной физической культуры: Реабилитационная работа со слабовидящими и слепыми детьми. - Учебно-методический комплекс / Составители: С.Б. Нарзулаев, Н.Н. Демидко, О.Ю. Похориков. - Томск: Издательство Томского педагогического университета, 2007. - 95 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры.- Учебник. Т. 1 / Под общ ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГОЛБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Гадельшин Т.Т.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Особенности игровой деятельности голболистов предъявляют особые требования к подготовленности начинающего спортсмена. В голболе можно отчетливо наблюдать, как высокий уровень тренированности спортсмена, наряду с обеспечением возможности выполнения физических нагрузок значительной продолжительности и различной интенсивности, обеспечивает также более совершенное управление двигательной деятельностью. Последнее особенно важно в игровой деятельности голболиста, так как эффективное выполнение точных действий (бросок озвученного мяча) в решающей мере определяет успех выступления команды [1]. Несомненно, что достаточное длительное время игровой деятельности спортсмена-голкипера предполагает быструю утомляемость, предъявляет особые требования к функциональной подготовленности игрока с точки зрения проявления общей выносливости. Вместе с тем, общая выносливость голболиста находится в тесной взаимосвязи с его специальной выносливостью, то есть способностью к ведению специфической игровой деятельности без снижения ее эффективности на протяжении игры. Частыми случаями проявления специальной выносливости в голболе являются: способность к выполнению бросков мяча без снижения точности на протяжении всей игры и соревнований, а также способность к эффективному выполнению передвижения по площадке на протяжении всей игры и соревнований. Специфической формой проявления специальной выносливости в голболе является специальная выносливость согласованных действий двух или более игроков в аспекте эффективного управления действиями команды на протяжении всего периода игры [1]. Физическая подготовленность спортсмена в голболе реализуется в аспекте проявления скоростно-силовых качеств («быстрой» силы) при выполнении технических приемов. При броске озвученного мяча скоростно-силовые способности спортсмена проявляются в

наибольшей мере в фазе броска и придания правильного направления полета мяча. Также, скоростно-силовые качества требуются для выполнения серии бросков на фоне утомления, представляющего собой высокоинтенсивную двигательную деятельность. Показателем эффективности серии бросков является скорость полета мяча и преодоление расстояния его на сторону игровой площадки противника. Оба этих параметра требуют проявления высокого уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена [2].

Важным фактором эффективности игровых действий в голболе является способность игрока выполнять координационно сложные движения и проявлять ловкость. Прием голбольного мяча, представляющий собой стандартное по структуре действие, требует проявления одной из важнейших сторон ловкости - пространственной точности движений. При этом прием мяча в целом складывается из пространственной точности выполнения отдельных фаз [3].

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности голболистов 12-14 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанной экспериментальной методики воспитания физических качеств для голболистов 12-14 лет в начале и конце педагогического эксперимента нами были проведены контрольные срезы (тесты) для определения уровня физических качеств (таблицы 1).

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности у голболистов 12-14 лет контрольной (n =12) и экспериментальной групп (n =12) до эксперимента

№ п/ п	Тесты	Группы		t	P
		Контроль я M±m	Эксперим. M±m		
1	Прыжок в длину с места (см)	147,75±0.88	149,33±0,5 5	1,52	≥ 0,05
2	Пресс (кол-во повторений)	37,58±0,88	38,33±0,74	0,65	≥ 0,05
3	Бег 2000 м (сек.)	838,17±5,7	825,17±5,5	1,63	≥ 0,01

Продолжение таблицы

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во повторений)	20,33±0,9	19,42±0,68	0,8	≥ 0,05
5	Челночный бег 10X10 (сек.)	62,83±1,62	62,08±1,48	0,3	≥ 0,05
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	12,34±0,77	11,96±0,79	0,05	>0,05
7	Наклон вперед (см)	5,54±0,26	5,02±0,28	0,41	>0,05

Анализ полученных данных выявил, что показатели начального уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп имеют практически единые результаты, так как достоверных различий выявлено не было при $p \geq 0,05$.

Результаты итогового исследования, проведенного по завершению педагогического эксперимента, показали, что показатели исследуемых физических качеств в обеих группах статистически достоверно выросли по всем исследуемым показателям при $p < 0,05$ (таблица 2).

Таблица 2

Сравнение показателей физической подготовленности у голболистов 12-14 лет контрольной ($n = 12$) и экспериментальной групп ($n = 12$) после эксперимента ($n = 24$)

№ п/п	Тесты	Группы		t	P	Пирост (%)
		Контрольная М±m	Экспериментальная М±m			
1	Прыжок в длину с места (см)	152,33±0,92	158,75±0,56	5,96	< 0,05	4,91
2	Пресс (кол-во повторений)	39,92±0,36	44,17±0,75	5,10	< 0,05	10,64
3	Бег 2000 м (сек.)	800,92±7,71	738,83±8,58	5,4	< 0,01	7,75

Продолжение таблицы

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во повторений)	22,92±0,98	26,0±0,66	2,66	< 0,05	13,43
5	Челночный бег 10X10 (сек.)	55,25±1,81	49,33±1,97	2,21	< 0,05	10,71
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	13,14±0,69	17,92±0,87	4,33	< 0,05	26,37
7	Наклон вперед (см)	5,75±0,15	7,25±0,15	5,98	< 0,05	3,58

Показатели физической подготовленности голболистов экспериментальной группы в результате реализации методики воспитания физических качеств значительно увеличились по результатам педагогического эксперимента, так:

- показатели в прыжках в длину с места, характеризующие динамическую силу мышц нижних конечностей в экспериментальной группе, выросли на 6,3 %, а в контрольной группе – на 3,7 %;
- показатели в поднимании и опускании туловища из и. п. лежа на спине в положение сидя, характеризующие скоростно-силовую выносливость в экспериментальной группе, увеличились на 15,2 %, а в контрольной группе – на 6,2 %;
- время бега на 2000 м, характеризующее общую выносливость в экспериментальной группе, снизилось на 10,4 %, а в контрольной группе – на 4,4%;
- показатели в тесте «сгибание и рук, в упоре лежа», характеризующие силовую выносливость в экспериментальной группе, выросли на 33,8 %, а в контрольной группе – на 12,7 %;
- показатели в челночном беге 10X10 м характеризующие скоростную выносливость в экспериментальной группе, выросли на 19,2 %, а в контрольной группе – на 12,0 %;

- сравнивая показатели челночного бега 3x10 м у голболистов 12-14 лет после эксперимента, показал, что прирост составил 26,37%
- по показателям гибкости прирост составил 3,58%.

Выводы. Анализ полученных данных выявил, что показатели начального уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп имеют практически единые результаты, так как достоверных различий выявлено не было при $p \geq 0,05$. После эксперимента были выявлены достоверно значимые различия между контрольной и экспериментальной группами по всем показателям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
5. Нарзулаев С.Б. Частные методики адаптивной физической культуры: Реабилитационная работа со слабовидящими и слепыми детьми. - Учебно-методический комплекс / Составители: С.Б. Нарзулаев, Н.Н. Демидко, О.Ю. Похоруков. - Томск: Издательство Томского педагогического университета, 2007. - 95 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры. - Учебник. Т. 1 / Под общ ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002.

ВЕДУЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ГОЛБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Гадельшин Т. Т.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Подготовленность спортсмена в голболе реализуется в аспекте проявления скоростно-силовых качеств («быстрой» силы) при выполнении технических приемов. При броске озвученного мяча скоростно-силовые способности спортсмена проявляются в наибольшей мере в фазе броска и придания правильного направления полета мяча. Также, скоростно-силовые качества требуются для выполнения серии бросков на фоне утомления, представляющего собой высокоинтенсивную двигательную деятельность. Показателем эффективности серии бросков является

скорость полета мяча и преодоление расстояния его на сторону игровой площадки противника. Оба этих параметра требуют проявления высокого уровня скоростно-силовой подготовленности спортсмена [2].

Важным фактором эффективности игровых действий в голболе является способность игрока выполнять координационно сложные движения и проявлять ловкость. Прием голбольного мяча, представляющий собой стандартное по структуре действие, требует проявления одной из важнейших сторон ловкости - пространственной точности движений. При этом прием мяча в целом складывается из пространственной точности выполнения отдельных фаз [3].

Цель исследования – определить ведущие физические качества голболистов 12-14 лет.

Полученные результаты. Для определения ведущих физических качеств голболистов был проведен корреляционный анализ между показателями физических качеств и техническими действиями голболистов

Для оценки физических качеств были выбраны основные физические качества и тесты для оценки данных качеств:

- скоростные способности оценивали тестом бег с высоким подниманием бедра на месте в течение 10 с;
- координационные способности оценивали челночным бегом 3х10м;
- гибкость оценили наклон вперед из исходного положения седа;
- силовые способности - подниманием ног из положения лежа на спине;
- выносливость оценивали шести минутным бегом.

Эксперты оценили основные технические действия голболистов во время соревнований. Оценка проводилась в баллах.

В таблице 1 представлены взаимосвязи между показателями физических способностей и техническими действиями голболистов.

Таблица 1

Взаимосвязи между показателями физических качеств и техническими действиями голболистов

№ №	Физические качества / контрольные упражнения	Ловля мяча	Броски мяча
1	Скоростные способности /бег с высоким подниманием бедра на месте 10 с.	-0,68	-0,42

Продолжение таблицы

2	Координационные способности /челночный бег 3х10м,	-0,74	-0,77
3	Гибкость /наклон вперед из И.П.- сед	0,12	0,19
4	Силовые способности /поднимание ног из И.П.- лежа на спине (пресс)	0,46	0,66
5	Выносливость /6 мин бег	-0,31	-0,43

В процессе корреляционного анализа были выявлены значимые взаимосвязи между следующими показателям:

- между показателями координационных способностей и ловлей мяча ($r=-0,74$), бросками мяча ($r=-0,77$);
- между показателями скоростных способностей и ловлей мяча ($r=-0,68$);
- между показателями силовыми способностей и бросками мяча ($r=-0,66$).

Выводы. Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что техника игры в голболе связаны с координационными способностями, со скоростными способностями и при выполнении броска силовыми способностями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
8. Корнев А.В., Правдов М.А. Классификация бросков мяча в голболе и их характеристика. - // Теория и практика физической культуры №5, 2018. - С. 97-99.
9. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх. - Учебное пособие. Краснодар, 2001. - 159 с.
10. Макаренко В.Т., Выжгин В.А. Управление физической подготовкой юных футболистов. - методические рекомендации. М.: МГИФК, 1985. - 41 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАНОВОЙ ТЯГИ (СУМО) У ПАУЭРЛИФТЕРОВ 17-18 ЛЕТ

Газизов Т.С.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Благодаря возросшей популярности пауэрлифтинга среди молодежи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься все больше людей. С каждым годом пауэрлифтинг становится все более популярным, постоянно растет число участников российских и международных соревнований. И не секрет, что большинство мировых и европейских рекордов установлены российскими спортсменами [4].

Соревнования в пауэрлифтинге проходят в трех упражнениях - приседании со штангой на спине, жиме штанги лежа и становой тяги. По результатам анализа научно-методической литературы (В.Л. Муравьев, 2008; Л.Ф. Остапенко, 2003; Б.И. Шейко, 2014) силовые показатели в становой тяге, наиболее сильно влияют на спортивные достижения в силовом троеборье, так как это упражнение вовлекает в работу наибольшее количество мышечных групп [1; 2; 4].

Только грамотное техническое выполнение техники становой тяги (сумо) в соревновательных условиях позволяет показать высокий спортивный результат, избежать травм и сохранять высокий уровень спортивной формы [3].

Цель исследования. Определить наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении становой тяги (сумо) у пауэрлифтеров 17-18 лет.

Полученные результаты. Для выявления наиболее часто встречающихся ошибок при выполнении становой тяги (сумо) у пауэрлифтеров 17-18 лет нами было проведено педагогическое наблюдение соревновательной деятельности юных пауэрлифтеров пятнадцатью специалистами в области пауэрлифтинга (тренеры высшей и первой квалификационной категории, МС и МСМК по пауэрлифтингу).

В результате проведенных исследований нами было обнаружено, что эксперты в области пауэрлифтинга считают наиболее часто

встречающимися ошибками при выполнении становой тяги (сумо) у пауэрлифтеров 17-18 лет являются:

1. Слишком низкий подсед. Сравнивая становую тягу и приседания – она больше похоже на половинные, а не полноамплитудные приседания. Начинать становую тягу нужно в положении полуприседа, но нельзя поднимать штангу из очень глубокого приседа – с лопатками расположенными над грифом. Когда вы начинаете слишком низко, штанга находится далеко от туловища, а это не очень хорошо для поясницы и ставит ваш рычаг в более слабую позицию (9 ранговое место).
2. Неполное выпрямление рук. При выполнении становой тяги руки должны быть максимально прямые. Не нужно сгибать руки в локтях. Все мышцы должны быть натянуты и расслаблены, работают только мышцы кистей (7 ранговое место).
3. Ширина хвата. Штангу нужно брать таким образом, чтобы ваши руки находились чуть шире бедер. Если вы будете ставить руки уже, то вы при выполнении упражнения будете задевать пальцами колени. А при слишком широком положении рук, амплитуда становой тяги увеличится, что усложнит выполнение упражнения (6 ранговое место).
4. Отклонение назад. По правилам соревнований по пауэрлифтингу нужно блокировать коленные и тазобедренные суставы, стоя абсолютно вертикально. Когда пауэрлифтер отклоняется назад, его колени слегка сгибаются. Опытные судьи подмечают ошибку и не засчитывают попытку. Нужно выполнять становую до блокировки суставов и вертикального положения туловища - ягодицы сокращены, бедра прямые - без чрезмерного отклонения назад (3 ранговое место).
5. Чрезмерный наклон над штангой. Нужно наклониться в полуприседании, а не просто наклониться. Колени должны быть не едва согнуты. Тогда нагрузка будет распределяться равномерно на все тело, а не только на поясницу (5 ранговое место).
6. Круглая спина. Пожалуй, самая распространенная ошибка при выполнении становой тяги - это округление спины во время выполнения. Очень часто спортсмены при чрезмерной нагрузке округляют поясницу. Это нельзя делать ни в коем случае. В таком случае необходимо снизить нагрузку, иначе вы получите серьезную травму спины (1 ранговое место).

7. Выполнение становой тяги перед зеркалом. Это типичная ошибка многих спортсменов, так как каждый хочет увидеть, правильно ли он делает упражнение и как при этом выглядит. Вращая головой, вы отвлекаетесь от техники выполнения упражнения, что может стать причиной травмы (10 ранговое место)

8. Работа до отказа. Становая тяга - упражнение, в котором недопустима работа до отказа или форсированные повторы. Потому что форсированные повторения приведут только к травмам, ведь во время форсированных повторений, движение выполняется при неправильной технике, это может привести к травмам, а силовые показатели останутся прежними (2 ранговое место).

9. Резкий подъем штанги. Если вы резко сдерните штангу, то это не обеспечит вам подъем большого веса. По инерции штангу потянет вниз, а вы потратите много сил и заработаете травму. Необходимо поднимать штангу быстро, но при этом без рывка. Все упражнение должно стать плавным движением (4 ранговое место).

10. Неправильная постановка ног. Во время выполнения становой тяги сумо, необходимо поставить ноги широко и развернуть стопы в стороны в постановке ног «плие» (8 ранговое место).

Выводы: Обнаружено, что эксперты в области пауэрлифтинга считают наиболее часто встречающимися ошибками при выполнении становой тяги (сумо) у пауэрлифтеров 17-18 лет в соревновательной деятельности: круглую спину, работу до отказа и отклонение назад. Полученные данные необходимо использовать при построении тренировочного процесса пауэрлифтеров 17-18 лет, направленного на совершенствование техники выполнения становой тяги (сумо).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 346 с.
2. Остапенко Л.Ф. Пауэрлифтинг. – М.: Советский спорт. 2003. – 248 с.
3. Фредерик К. Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы - М.: Советский спорт. 2012. – 312 с.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. – М.: Советский спорт. 2014. – 418 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАНОВОЙ ТЯГИ (СУМО) ПАУЭРЛИФТЕРОВ 17-18 ЛЕТ

Газизов Т.С.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Становая тяга по своему физико-механическому содержанию является единственным движением, при выполнении которого в работу включается наибольшее количество мышц тела. Отсюда отношение к ней часто похоже на такую позицию, что, не так уж важно совершенствовать технику и "голой" спиной можно много поднимать. Но это все равно, что выполнять движение без использования спецформы. Для того и определяется наиболее рациональная и эффективная техника в каждом движении, чтобы направить "голую" силу по нужному руслу для значительного увеличения результата [1].

Становая тяга, являясь козырем, в тоже время, тяжелее всего поддается совершенствованию. Это объясняется очень многими факторами. В становой тяге все группы мышц работают в тяжелейших биомеханических условиях - попытка с предельным весом гарантированно обеспечивает максимальное напряжение абсолютно всех мышц, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой головы [3].

Между тем, теория и практика юношеского пауэрлифтинга до последнего времени недостаточно вооружена методиками совершенствования техники становой тяги. Как показал анализ научно-методической литературы, в организации тренировочных занятий юношей, существует проблема несоответствия применяемых в пауэрлифтинге методик совершенствования техники становой тяги и возможностей опорно-двигательного аппарата юношей 17-18 лет. Так как тренировочный процесс данной группы спортсменов строится по методикам взрослых пауэрлифтеров, а это в свою очередь, может приводить к закреплению ошибок в технике выполнения приема, а также стать причиной серьезных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [1; 2; 3].

Цель исследования. Определение основных мышечных групп при выполнении становой тяги (сумо) пауэрлифтеров 17-18 лет.

Полученные результаты. С целью определения мышечных групп при выполнении становой тяги (сумо) пауэрлифтеров 17-18 лет нами было проведено анкетирование десяти экспертов в области пауэрлифтинга (тренеры высшей и первой квалификационной категории, МС и МСМК по пауэрлифтингу).

В результате проведенного анкетирования нами выявлено, что для того, чтобы анатомически правильно выполнить данное упражнение, необходимо выявить и подготовить ведущие мышечные группы для выполнения становой тяги сумо, потому что если не подготовить мышцы к выполнению, это может привести к серьезным травмам.

Любые физические упражнения, в том числе – становая тяга, должны выполняться по определенным правилам, при этом, в первую очередь, необходимо соблюдать технику – тогда тело получит максимальную пользу. Иначе упражнение будет не только бесполезным, но и травмоопасным [3].

Экспертами в области пауэрлифтинга установлено, что нагрузка, в основном, действует на следующие мышечные отделы: Ягодичный отдел и в области ног (так считают 100% экспертов):

Ягодичный отдел и в области ног:

- Крупные ягодичные.
- Квадрицепсы.
- Бицепс бедра.
- Приводящие мышцы ног.
- Камбаловидные мышцы.

Мышцы поясницы и мышцы живота (также 100% опрошенных специалистов):

- Разгибатели спины
- Прямая мышца живота
- Косые мышцы живота

Основной корпус:

- Широчайшие мышцы спины.
- Круглые мышцы спины.
- Трапециевидные.
- Ромбовидные.

Все опрошенные специалисты (100%) согласны с тем, что:

- в начале выполнения становой тяги в деятельность включены ягодичные мышцы.
- При выпрямлении корпуса и сгибании колен тренируются квадрицепсы и бицепсы бедер и приводящие мышцы.
- Задние бедренные мышцы задействованы в момент сгибания и удержания веса.
- Мышцы спины постоянно напряжены, но не вытянуты. К ним примыкает трапециевидный и ромбовидный отдел, а также мышцы в области сгибания позвоночного столба. Они способны фиксировать отдел позвоночника в стандартном положении, выступая своеобразным стабилизатором. За счет работы ромбовидных и трапециевидных мышц спина не сгибается в виде дуги, а вся нагрузка падает на разгибательную область.
- В момент разгибательных движений тазовой области в становой тяге принимают участие мышцы задней области бедра – полусухожильная часть, полуперепончатая мышца, бицепс бедренной части и ягодичная область.
- Мышцы передней поверхности бедер приводятся в действие во время разгибания ног и сгибания тазобедренного отдела. Это широкие мышцы – прямой отдел, промежуточная, латеральная и медиальная мышечные системы.

Выводы. Определено, при выполнении становой тяги (сумо) пауэрлифтеров 17-18 лет основную нагрузку несут следующие мышечные группы: ягодичный отдел и в области ног: крупные ягодичные, квадрицепсы, бицепс бедра, приводящие мышцы ног, камбаловидные мышцы. Мышцы поясницы и мышцы живота: разгибатели спины, прямая мышца живота, косые мышцы живота. Основной корпус: широчайшие мышцы спины, круглые мышцы спины, трапециевидные, ромбовидные. В начале выполнения становой тяги в деятельность включены ягодичные мышцы. При выпрямлении корпуса и сгибании колен тренируются квадрицепсы и бицепсы бедер и приводящие мышцы. Задние бедренные мышцы задействованы в момент сгибания и удержания веса. Мышцы спины постоянно напряжены, но не вытянуты. К ним примыкает трапециевидный и ромбовидный отдел, а также мышцы в области сгибания позвоночного столба. Они способны фиксировать отдел позвоночника в стандартном положении, выступая своеобразным стабилизатором. За счет работы ромбовидных и трапециевидных

мышц спина не сгибается в виде дуги, а вся нагрузка падает на разгибательную область. В момент разгибательных движений тазовой области в становой тяге принимают участие мышцы задней области бедра – полусухожильная часть, полуперепончатая мышца, бицепс бедренной части и ягодичная область. Мышцы передней поверхности бедер приводятся в действие во время разгибания ног и сгибания тазобедренного отдела. Это широкие мышцы – прямой отдел, промежуточная, латеральная и медиальная мышечные системы. Полученные данные необходимо использовать при построении тренировочного процесса пауэрлифтеров 17-18 лет, направленного на совершенствование техники выполнения становой тяги (сумо).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 346 с.
2. Остапенко Л.Ф. Пауэрлифтинг. – М.: Советский спорт. 2003. – 248 с.
3. Фредерик К. Хэтфилд. Всестороннее руководство по развитию силы. - М.: Советский спорт. 2012. – 312 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДАЧ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА ПЕРВЕНСТВАХ РОССИИ

Гайсин Р.Н.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный хоккей существенно изменил функции игроков, а соответственно и требования к тактическому и техническому мастерству хоккеистов [3]. Нынешний хоккеист должен обладать быстротой реакции, выполнения технических действий, быстротой решения тактических задач в любых игровых ситуациях [2]. Одним из часто применяемых и эффективных групповых тактических действий у хоккеистов является передача шайбы, уровень владения которым во многом определяет результативность игры [1]. Кроме того, передача шайбы – это основное тактическое действие коллективной игры, которое в

некотором роде определяет темп игры: чем быстрее движется шайба, переходя от одного игрока к другому, тем выше темп игры [3].

В настоящее время в хоккее наблюдается недостаточно высокий уровень процесса совершенствования тактического действия – передача шайбы, из-за недостаточной эффективности современных имеющихся методик тренировки именно юных хоккеистов [3]. Для определения направленности процесса совершенствования передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет и обоснования разработанной методики возникает необходимость определять часто применяемые и эффективные передачи шайбы у хоккеистов этапа начальной специализации на Первенствах России.

Цель работы. Выявить частоту применения и эффективность выполнения передач шайбы у хоккеистов этапа начальной специализации на Первенствах России.

Полученные результаты. Для достижения цели исследования проводилось педагогическое наблюдение с помощью стенографирования видеозаписей, в котором приняли участие пять тренеров (специалисты в области хоккея – ведущие тренеры первой и высшей квалификационных категорий). Всего было просмотрено пять полуфинальных и финальных игр Первенства России хоккеистов этапа начальной специализации для определения частоты применения и эффективности выполнения той или иной передачи шайбы. Передачи шайбы, по мнению В.П. Савина, подразделяются на передачи в крюк клюшки партнера, передачи шайбы о борт, в свободное место и оставление шайбы [3]. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели частоты применения и эффективности передач шайбы у хоккеистов этапа начальной специализации на Первенствах России в среднем за игру (n=5)

Виды передач шайбы	Частота применения (%)	Эффективность (%)
1. Передача шайбы на клюшку партнеру	35,2±5,14	62,5±5,68
2. Передача шайбы о борт	17,3±3,18	32,8±3,83
3. Передача шайбы в свободное место	31,7±4,36	52,7±4,78
4. Оставление шайбы на месте	15,8±3,01	21,4±2,63

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя; n – количество просмотренных игр.

Как видно из таблицы 1, чаще всего хоккеисты этапа начальной специализации на Первенстве России применяют передачи шайбы на клюшку партнеру ($35,2 \pm 5,14$)% и передачи шайбы в свободное место ($31,7 \pm 4,36$)%. Реже применяются такие тактические действия, как передача шайбы о борт ($17,3 \pm 3,18$)% и оставление шайбы на месте ($15,8 \pm 3,01$)%. Большую эффективность хоккеисты этапа начальной специализации проявляют при выполнении передачи шайбы на клюшку партнеру ($62,5 \pm 5,68$)% и передачи шайбы в свободное место ($52,7 \pm 4,78$)%. Менее эффективные передачи у спортсменов данного возраста на Первенствах России - передача шайбы о борт ($32,8 \pm 3,83$)% и оставление шайбы на месте ($21,4 \pm 2,63$)%.

Вывод. Полученные в результате педагогического наблюдения данные рекомендуется учитывать при определении содержания методики, направленной на совершенствование передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет. То есть больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и эффективных видов передач – на клюшку партнеру и в свободное место.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артющков П.В. Тактическая подготовка хоккеистов // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 1995. – № 5. <http://fkvot.insport.ru/1995N5.htm> (дата обращения 11.11.2018).
2. Кашикаров В.А. Некоторые вопросы тактической подготовки в хоккее: Культура физическая и здоровье. – 2005. № 3 (5). – С. 15-17.
3. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 403 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПЕРЕДАЧИ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Гайсин Р.Н.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В настоящее время современный хоккей предъявляет высокие требования к спортсменам и уровню их подготовленности, в особенности к тактической[1].

Тактические действия в хоккее подразделяются на действия индивидуальные, групповые и командные. Основным групповым тактическим действием является передача шайбы [3].

Значимость тактического действия передачи шайбы в современном хоккее все возрастает, ведь именно с помощью них определяется темп игры: чем быстрее движется шайба, переходя от одного игрока к другому, тем выше темп игры [2].

В настоящее время, все больше увеличивается скорость игры у спортсменов на Российской арене, в том числе и в детско-юношеском хоккее. Соответственно, это ведет к необходимости разработки и проверке эффективности методик по совершенствованию тактических действий передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет, отвечающие требованиям современного хоккея [3].

Цель работы – определить эффективность методики совершенствования передач шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

Полученные результаты. На основе анкетного опроса и стенографирования видеозаписей полуфинальных и финальных игр Первенства России у хоккеистов этапа начальной специализации была разработана методика совершенствования передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет, особенностью которой являлось применение: тактических заданий на совершенствование часто применяемых и эффективных передач шайбы, выполняемых в меньшинстве и с ограничением временного интервала выполнения тактического действия.

Для определения эффективности разработанной методики совершенствования проводился педагогический эксперимент в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа №3 им. М.М. Азаматова, в котором принимали участие 30 спортсменов данного возраста, по 15 в контрольной и экспериментальной группе. Также до и после эксперимента проводился внутригрупповой и межгрупповой анализ показателей тактической подготовленности в передачах шайбы у хоккеистов 10-11 лет.

В ходе внутригруппового анализа показателей тактической подготовленности в передачах шайбы хоккеистов 10-11 лет определено, что в контрольной группе после педагогического эксперимента произошли достоверно значимые изменения в двух показателях из пяти: в показателях плотность передач ($2,82 \pm 0,15$; $3,15 \pm 0,15$; $p < 0,05$), качество передач ($34,2 \pm 2,15$; $40,6 \pm 2,35$; $p < 0,05$). В

остальных показателях наблюдалась положительная динамика. В оценке передачи шайбы прирост составил: объем тактических действий в нападении – на 5 раз; плотность тактических действий в нападении – на 0,33 раз; качество тактических действий в нападении – на 6,4 раза; коэффициент эффективности – на 0,3 %. Показатель брака улучшился на 1,9 раз.

В ходе внутригруппового анализа показателей тактической подготовленности в передачах шайбы хоккеистов 10-11 лет определено, что в экспериментальной группе после педагогического эксперимента произошли достоверно значимые изменения во всех показателях передачи шайбы: объем ($55,1 \pm 5,26$; $71,3 \pm 3,28$; $p < 0,05$), плотность ($2,80 \pm 0,13$; $3,57 \pm 0,08$; $p < 0,05$), качество ($33,7 \pm 2,21$; $57,4 \pm 2,64$; $p < 0,05$), брак ($22,3 \pm 2,17$; $13,9 \pm 1,21$; $p < 0,05$) и коэффициент эффективности ($62,1 \pm 5,02$; $80,5 \pm 5,14$; $p < 0,05$).

Прирост показателей составил по объему передач 10,7 раз, в показателе плотность – 0,42 раз, качество – 16,8 раз, коэффициент эффективности – 18%. Показатель брака улучшился на 6,7 раз.

В ходе межгруппового анализа определено, что до педагогического эксперимента в показателях тактической подготовленности между группами не было достоверно значимых различий, следовательно, группы были однородны, что говорит о возможности проведения дальнейшего эксперимента. После педагогического эксперимента произошли достоверные изменения во всех показателях тактической подготовленности в передачах шайбы: объем ($60,6 \pm 5,35$; $71,3 \pm 3,28$; $p < 0,05$), плотность ($3,15 \pm 0,15$; $3,57 \pm 0,08$; $p < 0,05$), качество ($40,6 \pm 2,35$; $57,4 \pm 2,64$; $p < 0,05$), брак ($20,6 \pm 1,25$; $13,9 \pm 1,21$; $p < 0,05$), коэффициент эффективности ($62,5 \pm 5,23$; $80,5 \pm 5,14$; $p < 0,05$).

Вывод. Данные внутригруппового и межгруппового анализов показателей тактической подготовленности в передачах шайбы у хоккеистов 10-11 лет свидетельствуют об эффективности разработанной методики совершенствования данного тактического действия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинов В.А., Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42-45.

2. Овечкин А.М., Черенков Д.Р. Особенности освоения различных технико-тактических действий игроками в хоккей с шайбой 13-14 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2015. – № 2. – С. 35-37.
3. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 403 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СПОСОБОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В ИГРАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Гибадуллин И.М.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Ведение мяча - это действия, которые подразумевают перемещение с мячом без непосредственного сопротивления соперника и служат подготовкой к выполнению последующих тактико-технических действий (дриблинга, передачи, удара по воротам). Тактическая составляющая в обучении этой группы технических приемов является главенствующей практически с начала обучения [1; 2].

На данный момент уделяется недостаточно внимания совершенствованию такого приема, как ведение мяча. По-видимому, это происходит из-за того, при использовании большого количества введений. Больше внимания тренеры и футболисты уделяют точным передачам, дриблингам и так далее. Однако, иногда возникают ситуации, когда без применения ведения мяча просто невозможно обойтись (например, если партнеры по команде оказываются «плотно прикрытыми» игроками противника) [1].

Следовательно, определение наиболее результативных способов ведения мяча в играх юных футболистов является актуальным.

Цель исследования. Определить наиболее результативные способы ведения мяча в играх юных футболистов.

Полученные результаты. Для определения наиболее результативных способов ведения мяча в играх юных футболистов было проведено педагогическое наблюдение. Наблюдение проводилось путем стенографирования видеозаписей пяти игр исследуемой команды. Эксперты отмечали общее количество каждого способа ведения мяча

и количество результативных способов, далее высчитывался процент (%). К результативным способам выполнения приема были отнесли те способы, где выполнение приема заканчивалось точной передачей, ударом и не было потери мяча.

К наиболее результативным способам ведения мяча эксперты отнесли: ведение мяча внутренней стороной стопы (26%), внешней частью подъема (21%) и средней частью подъема (17%).

Для выявления оптимальных методических приемов выполнения упражнений для совершенствования технического приема ведения мяча у футболистов-юношей проводилось анкетирование. В анкетировании приняли участие ведущие специалисты по футболу – тренеры высшей категории.

Так, к таким методическим приемам эксперты отнесли: выполнение упражнений без сопротивления и с сопротивлением защитника, против игрока с мячом и без мяча, специализированные игры для совершенствования технического приема ведения мяча.

Полученные в результате педагогического наблюдения и анкетирования данные позволяют определить содержание разработанной методики совершенствования техники ведения мяча. А именно, включать в методику упражнения для совершенствования наиболее результативных технических приемов ведения мяча для совершенствования таких способов ведения мяча, как: ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и средней частью подъема.

Выводы. Определено, что наиболее результативными техническими приемами ведения мяча для совершенствования таких способов ведения мяча являются такие, как: ведение мяча внутренней стороной стопы, внешней частью подъема и средней частью подъема.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бэтти Э. Современная техник и тактика футбола. - М.: Физкультура и спорт. 2014. - 200 с.
2. Латышкевич Л.А. Закономерности построения игровой соревновательной деятельности и пути повышения ее эффективности: // Теория и практика физической культуры. - М.: 2010. № 4. - С. 13-15.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧОМ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Гибадуллин И.М.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный футбол во многом изменил функции игроков, а соответственно и требования к спортсменам и их уровню подготовленности [1].

Как известно, индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, теоретическая и волевая подготовленность, что, в свою очередь, немыслимо без повышения эффективности тренировочного процесса юных футболистов [2].

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [1; 2].

С другой стороны, специалисты футбола отмечают определённое отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике владения мячом. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но сегодня это относится и к юным футболистам. В качестве отдельных компонентов отставания отмечается, в частности, способность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложнённых условиях [1].

В настоящее время наблюдается недостаточно высокий уровень процесса обучения и совершенствования техники ведения мячом в спортивных школах, просчеты в методике технической подготовки. Ограниченные возможности исполнителей в отечественном футболе - результат многолетнего приоритета атлетизма при подготовке резерва [2].

На современном этапе развития футбола возрастает интенсивность игры, что требует от игрока, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства [1].

По мнению отечественных и зарубежных специалистов, голевые положения при массовой защите могут быть созданы только с помощью рациональной, быстрого и точного ведения мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию [1; 2].

Это, однако, доступно только футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством.

Одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий футболистов является физическая подготовленность футболистов. Каким бы техничным и тактически грамотным не был игрок, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [1; 2].

Цель исследования. Выявить эффективность методики, направленной на совершенствование техники ведения мячом у футболистов 11-12 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанной методики совершенствования техники ведения мяча футболистов-юношей, был проведен межгрупповой анализ динамики показателей технической подготовленности футболистов до и после педагогического эксперимента.

До проведения эксперимента во всех исследуемых показателях между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено, что говорит об одинаковом уровне развития технической подготовленности футболистов обеих групп ($>0,05$).

После педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами из семи показателей технической подготовленности в пяти произошли достоверные изменения: бег 30 метров с ведением мяча внешней частью подъема ($5,45 \pm 0,65$; $5,35 \pm 0,21$; $p < 0,05$); бег 30 метров с ведением мяча внешней частью подъема ($5,8 \pm 0,6$; $5,8 \pm 0,11$; $p < 0,05$); бег 5x30 метров с ведением мяча внешней частью подъема ($29,8 \pm 1,8$; $25,6 \pm 1,4$; $p < 0,05$); бег 5x30 метров с ведением мяча средней частью подъема ($26,6 \pm 1,4$; $24,4 \pm 1,32$; $p < 0,05$); бег 5x30 метров с ведением мяча внутренней стороной стопы ($28,9 \pm 1,8$; $25,4 \pm 1,2$; $p < 0,05$), кроме тестов бег 30 метров с ведением

мяча внутренней стороной стопы и бег 30 метров с ведением мяча средней частью подъема. Так же достоверные изменения обнаружены при оценке качества выполнения технического приема ($1,93 \pm 0,02$; $2,4 \pm 0,03$; $p < 0,05$). установлена эффективность разработанной методики совершенствования техники ведения мяча футболистов 11-12 лет.

Выводы. Установлено, что после педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами из семи показателей технической подготовленности в пяти произошли достоверные изменения: бег 30 метров с ведением мяча внешней частью подъема, бег 5х30 метров с ведением мяча внешней частью подъема, 5х30 метров с ведением мяча средней частью подъема, бег 5х30 метров с ведением мяча внутренней стороной стопы, кроме тестов бег 30 метров с ведением мяча внутренней стороной стопы и бег 30 метров с ведением мяча средней частью подъема. Так же достоверные изменения обнаружены при оценке качества выполнения технического приема ($1,93 \pm 0,02$; $2,4 \pm 0,03$; $p < 0,05$). Таким образом, установлена эффективность разработанной методики совершенствования техники ведения мяча футболистов 11-12 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бэтти Э. Современная техник и тактика футбола. - М.: Физкультура и спорт. 2014. - 200 с.
2. Латышкевич Л.А. Закономерности построения игровой соревновательной деятельности и пути повышения ее эффективности: // Теория и практика физической культуры. - М.: 2010. № 4. - С. 13-15.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Гибадуллин И.М.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Техническое мастерство, как известно, характеризуется объёмом и разносторонностью технических

приёмов, которыми владеет футболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры. Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приёмов и способов обращения с мячом, изучение её превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеют систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике [1; 2].

Одним из путей, позволяющих решать проблему оптимизации тренировочного процесса, является выявление наиболее значимых технических действий владения мячом в соревновательных играх юных футболистов и выявления наиболее значимых физических качеств, необходимых для владения мячом футболистов [1; 2].

Цель исследования. Определить наиболее значимые технические действия владения мячом в соревновательных играх юных футболистов и выявление наиболее значимых физических качеств, необходимых для владения мячом футболистов 11-12 лет.

Полученные результаты. Для определения наиболее значимых технических действий владения мячом в соревновательных играх юных футболистов и выявления наиболее значимых физических качеств, необходимых для владения мячом футболистов 11-12 лет нами было проведено анкетирование 15 ведущих специалистов по футболу (тренеров по футболу высшей и первой категории).

В ходе анкетирования установлено, что по мнению 20,1% (2-3 ранговое место) экспертов в соревновательных играх юных футболистов наиболее значимым техническим действием владения мячом являются «удары»;

- 13,4 % (4-5 ранговое место) считают наиболее значимым техническим действием владения мячом «остановки мяча»;

- 26,3 % (1 ранговое место) считают наиболее значимым техническим действием владения «мячом ведение»;

- 20,1 % (2-3 ранговое место) считают наиболее значимым техническим действием владения мячом «обманные движения (финты)»;

- 13,4 % (4-5 ранговое место) считают наиболее значимым техническим действием владения мячом «отбор мяча»;

- 6,7 % (6 ранговое место) считают наиболее значимым техническим действием владения мячом «вбрасывание мяча из-за боковой линии».

Определено, что наиболее значимым техническим действием владения мячом в соревновательных играх юных футболистов является ведение мяча.

В ходе выявления наиболее значимых физических качеств, необходимых для владения мячом футболистов 11-12 лет установлено, что по мнению экспертов 20,1 % (2-3 ранговое место) считают наиболее значимым – скорость;

- силу считают наиболее значимым физическим качеством, необходимым для владения мячом футболистов 11-12 лет - 20,1 % (2-3 ранговое место);

- координацию считают наиболее значимым физическим качеством, необходимым для владения мячом футболистов – 33,0 % (1 ранговое место);

- выносливость считают наиболее значимым физическим качеством, необходимым для владения мячом футболистов считают 13,4 % (4-5 ранговое место);

- гибкость считают наиболее значимым физическим качеством, необходимым для владения мячом футболистов считают 13,4 % (4-5 ранговое место).

Выводы. Выявлено, что наиболее значимым физическим качеством, необходимым для владения мячом футболистов является координация.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

3. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: Физкультура и спорт. 2006. - 252 с.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. - М.: ГОЦАЛИФК. 1981.- 484 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВОСПРИЯТИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТЕХНИКУ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Гильманов Р.Р.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая,

техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность, что, в свою очередь, немыслимо без повышения эффективности тренировочного процесса юных футболистов [2].

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [1].

От качества ударов по воротам, во многом зависит процент правильного исполнения голевых моментов, начала развития и завершения атак, успех в организации взятия ворот [2].

При совершенствовании техники ударов по воротам большую роль в данном процессе играют специализированные восприятия такие как; «чувство мяча», «чувство дистанции», «чувство поля», «чувство противника», «чувство партнера», «чувство времени» и «чувства пространства» [3].

Таким образом, существует необходимость определения ведущих «специализированных восприятий», влияющих на эффективность выполнения ударов по воротам у футболистов 12-13 лет.

Цель работы – определить ведущие «специализированные восприятия», влияющие на эффективность выполнения ударов по воротам у футболистов 12-13 лет.

Полученные результаты. Для выявления ведущих «специализированных восприятий», влияющих на эффективность выполнения ударов по воротам у футболистов 12-13 лет, проводился корреляционный анализ между показателями оценки техники ударов по воротам и уровнем проявления восприятий у спортсменов данного возраста. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

В ходе исследования корреляционных связей были выявлены следующие сильные положительные корреляционные связи между:

- оценкой техники удара средней частью подъема и уровнем проявления таких «специализированных восприятий», как «чувство мяча» ($r=0,90$), «чувство дистанции» ($r=0,78$), «чувство партнера» ($r=0,89$) и «чувство времени» ($r=0,89$);
- оценкой техники удара внутренней стороной стопы и уровнем проявления следующих «специализированных восприятий» - «чувство мяча» ($r=0,85$), «чувство партнера» ($r=0,75$) и «чувство времени» ($r=0,80$);

- оценкой техники удара головой и уровнем развития восприятий – «чувство мяча» ($r=0,90$), «чувство партнера» ($r=0,90$) и «чувство времени» ($r=0,89$).

Таблица 1

Показатели корреляционного анализа между показателями оценки техники ударов по воротам и уровнем проявления «специализированных восприятий» у футболистов 12-13 лет, (r)

Удары	Специализированные восприятия				
	«Чувств во мяча»	«Чувство дистанции »	«Чувство партнера »	«Чувство соперника »	«Чувство времени»
1. Средней частью подъёма	0,90	0,78	0,89	0,50	0,89
2. Внутренней стороной стопы	0,90	0,60	0,90	0,40	0,89
3. Головой	0,85	0,55	0,75	0,20	0,80

Примечание: r – коэффициент корреляции.

Таким образом, ведущими специализированными восприятиями, влияющими на эффективность выполнения техники ударов средней частью подъема по воротам являются такие «специализированные восприятия», как «чувство мяча», «чувство дистанции», «чувство партнера» и «чувство времени», тогда как на технику удара внутренней стороной стопы и удара головой влияют - «чувство мяча», «чувство партнера» и «чувство времени».

Вывод. Для эффективного выполнения техники ударов по воротам необходимо проявление необходимо проявление таких «специализированных восприятий», как «чувство мяча», «чувство дистанции», «чувство партнера» и «чувство времени». При совершенствовании техники ударов по воротам у футболистов 12-13 лет необходимо повышать уровень развития тех «специализированных восприятий», которые влияют на эффективность выполнения данных технических действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьяченко Н.А., Привалов А.В. Оценка пространственной структуры движений в технической подготовке футболистов // Олимпийский спорт и спорт для всех XX Международный научный конгресс. Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2016. – С. 430-432.
2. Наседкин В.А., Банников С.Е. Основы футбола: учебное пособие. – Екатеринбург: Уральский государственный горный университет, 2009. – 68 с.
3. Степурко А.А. Эффективность методики обучения ударам по воротам футболистов в учебно-тренировочном процессе // Проблемы, перспективы и направления инновационного развития науки: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 112-115.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Гильманов Р.Р.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В современном футболе наблюдается обострение спортивной конкуренции как на внутренних, так и на международных соревнованиях как среди взрослых, так и среди юношеских команд. Стремительный рост спортивного мастерства в детско-юношеском футболе заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [2].

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [1].

С другой стороны, специалисты футбола отмечают определённое отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике

ударов по воротам. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но сегодня это относится и к юным футболистам. Кроме того, в настоящее время наблюдается недостаточно высокий уровень техники ударов по воротам у футболистов 12-13 лет [2].

Цель работы – определить эффективность разработанной методики совершенствования техники ударов по воротам у футболистов 12-13 лет.

В исследовании принимали участие футболисты 12-13 лет тренировочной группы первого года обучения, в составе 20 человек, по 10 спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

Полученные результаты. Для определения компонентов методики совершенствования техники ударов по воротам у футболистов 12-13 лет проводилось наблюдение для определения эффективных способов ударов по воротам и корреляционный анализ для определения ведущих «специализированных восприятий», влияющих на технику выполнения данных технических действий.

В ходе наблюдения было определено, что часто применяемыми и эффективными ударами у спортсменов данного возраста является удар средней частью подъёма, удар по мячу внутренней стороной стопы, удар по мячу головой. В ходе корреляционного анализа было выявлено, что ведущими специализированными восприятиями, влияющими на эффективность выполнения техники ударов средней частью подъёма по воротам являются такие «специализированные восприятия», как «чувство мяча», «чувство дистанции», «чувство партнера» и «чувство времени», тогда как на технику удара внутренней стороной стопы и удара головой влияют - «чувство мяча», «чувство партнера» и «чувство времени».

Таким образом, разработана методика совершенствования техники ударов по воротам у футболистов 12-13 лет в содержание которой вошли: задания для совершенствования техники ударов и развития ведущих видов «специализированных восприятий», выполняемых в форме круговой тренировки в усложненных условиях.

Для определения эффективности разработанной методики совершенствования техники ударов по воротам у футболистов 12-13 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлены показатели оценки владения техникой ударов по воротам у футболистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели оценки владения техникой ударов по воротам у футболистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
1. Удар средней частью стопы	3,5±0,7	3,3±0,8	>0,05
2. Удар внутренней стороной стопы	4,3±1,2	4,4±1,0	>0,05
3. Удар головой по мячу	4,6±0,8	4,4±0,9	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего; p – достоверность различий; n – количество человек в группе.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента в показателях технической подготовленности в технике ударов по воротам у футболистов 12-13 лет между группами не было достоверно значимых различий, следовательно, группы были однородны, что говорит о возможности проведения дальнейшего эксперимента.

Таблица 2

Показатели оценки владения техникой ударов по воротам у футболистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	КГ (n= 10)	ЭГ (n= 10)	p
1. Удар средней частью стопы	4,7±1,0	6,4±0,6	<0,05
2. Удар внутренней стороной стопы	4,7±0,7	7,7±0,7	<0,05
3. Удар головой по мячу	4,9±0,6	7,6±0,4	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое значение, m – стандартная

ошибка среднего; p – достоверность различий; n – количество человек в группе.

После педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы достоверно улучшили следующие показатели оценки техники ударов по воротам : удар средней частью стопы ($4,7 \pm 1,0$; $6,4 \pm 0,6$; $p < 0,05$); удар внутренней стороной стопы ($4,7 \pm 0,7$; $7,7 \pm 0,7$; $p < 0,05$); удар головой по мячу ($4,9 \pm 0,6$; $7,6 \pm 0,4$; $p < 0,05$). В результате применения разработанной методики совершенствования техники ударов по воротам во всех показателях технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы значения достоверно выше, по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанная методика эффективна.

Вывод. Для повышения эффективности процесса совершенствования техники ударов по воротам у футболистов 12-13 лет рекомендуется использовать в тренировочном процессе разработанную методику, содержание которого включает в себя задания для совершенствования техники ударов и развития ведущих видов «специализированных восприятий», выполняемых в форме круговой тренировки в усложненных условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апухтин Б.Т. Техническая подготовка футболистов [Текст]: учеб.пособие. М.: Физкультура и спорт, 1991. 88 с.
2. Блинов В.А. Значимость технико-тактических действий в подготовке футболистов на этапе углубленной специализации [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 1. С.42-45.

ВЫЯВЛЕНИЕ ИГРОВЫХ ЗОН, В КОТОРЫХ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВЫПОЛНЯЮТСЯ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ОБОРОНЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Гиндуллин А.Р.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Хоккей - игра очень быстрая и комбинационная: защитнику нужно просчитывать на несколько комбинаций вперед, чтобы предотвратить забитие шайбы в свои ворота [2].

Главная задача защитника в игре считается выполненной, если он овладел шайбой, отбил на безопасное расстояние и предотвратил ее попадание в собственные ворота. Защитник может превращаться в нападающего, и это очень хорошее качество, но никогда не нужно забывать, что, атакуя, защитник оставляет свое место пустым, а в это время защищать ворота может быть и некому. Поэтому самое важное для защитника – не давать забивать шайбы противнику в собственные ворота [1; 2].

Зонная защита – наиболее распространенная система отбора в мировом хоккее. Она экономична, дает хорошие возможности для организации контратаки [1].

Главный принцип зонной обороны в том, чтобы игроки защищали определенную часть поля от проникновения соперника. Защитники несут ответственность не за конкретного игрока, а за того, кто войдет в их зону. Это не значит, что нельзя менять определенную зону, а если два противника находятся в зоне партнера, должны друг другу помогать [1].

Таким образом, становится очевидной актуальность выявления игровых зон, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх юных хоккеистов.

Цель исследования. Выявить игровые зоны, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх юных хоккеистов.

Полученные результаты. С целью выявления игровых зон, в которых наиболее часто выполняются тактические действия в обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет нами было проведено педагогическое наблюдение пяти игр исследуемой команды.

В ходе педагогического наблюдения нами обнаружено, что в соревновательных играх юных хоккеистов частота оборонительных тактических действий в обороне в зоне нападения находится на уровне - $6,2 \pm 1,1$ кол/раз, что составляет - $15,5 \pm 2,5$ % (3 ранговое место);

- в средней зоне находится на уровне - $12,9 \pm 1,4$ кол/раз, что составляет - $35,9 \pm 2,1$ % (2 ранговое место);

- в зоне защиты находится на уровне - $13,8 \pm 1,5$ (кол/раз), что составляет - $41,2 \pm 3,8$ % (1 ранговое место).

Как видно из результатов педагогического наблюдения, количество тактических действий, выполняемых в средней зоне и зоне защиты находится примерно на одном высоком уровне.

Выводы. Установлено, что наиболее часто тактические действия в обороне в соревновательных играх юных хоккеистов выполняются в средней зоне и в зоне защиты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воеводин А.А. Все про хоккей. Тактика. – М.: Физкультура и спорт. 2018. – 323 с.
2. Тарасов А.В. Тактика хоккея. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 271 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЗОННОЙ ОБОРОНЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Гиндуллин А.Р.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Хоккей - командная спортивная игра, которая проходит в высоком темпе и насыщена острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями. Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшками забросить шайбу в ворота соперника и защитить свои ворота от поражения [2].

Основная задача защитников - обезопасить в игре свои ворота от атак противника. Большую часть игры они проводят в своей зоне. В обороне они располагаются так, чтобы помешать противнику с шайбой двигаться прямо на ворота. Высококласный защитник - мечта любой команды.

Хоккей - игра очень быстрая и комбинационная: защитнику нужно просчитывать на несколько комбинаций вперед, чтобы предотвратить забитие шайбы в свои ворота [1].

Поэтому, выявление наиболее результативных технико-тактических действий при зонной обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет является актуальной и требует проведения нашего исследования.

Цель исследования. Выявить наиболее результативные технико-тактические действия при зонной обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет

Полученные результаты. С целью определения наиболее результативных технико-тактических действий при зонной обороне в соревновательных играх хоккеистов 11-12 лет нами было проведено педагогическое наблюдение пяти игр исследуемой команды.

Эффективными считались технико-тактические действия при выполнении которых происходил срыв атаки соперника.

Результативными считались технико-тактические действия при выполнении которых происходил срыв атаки соперника и организация контратаки.

В ходе педагогического наблюдения мы обнаружили, что в средней зоне результативность технико-тактического действия бросок шайбы составляет - $17,7 \pm 3,8$ %, и находится на 3 ранговом месте;

- результативность технико-тактического действия передача и прием шайбы составляет - $20,1 \pm 2,9$ % (2 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия скоростное маневрирование на коньках составляет - $15,9 \pm 3,4$ % (4 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия вбрасывание шайбы составляет - $8,2 \pm 2,4$ % (8 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия силовое единоборство составляет - $12,8 \pm 3,2$ % (5 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия обводка составляет - $6,7 \pm 1,5$ % (10 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия ведение шайбы составляет - $7,8 \pm 2,1$ % (9 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия отбор шайбы составляет - $20,5 \pm 2,5$ % (1 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия страховка составляет - $6,1 \pm 1,7$ % (11 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия комбинации игроков составляет - $3,3 \pm 0,7$ % (17 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия опека составляет - $10,6 \pm 2,6$ % (6 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия помощь партнеру составляет - $4,5 \pm 1,5$ % (14 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия переключение составляет - $3,8 \pm 0,7$ % (16 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия ловля шайбы на себя составляет - $9,3 \pm 3,4$ % (7 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия взаимодействие защитника с игроком составляет - $4,1 \pm 0,9$ % (15 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия, спаренный отбор составляет - $5,8 \pm 1,2$ % (12 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия взаимодействия игроков составляет - $5,1 \pm 1,9$ % (13 ранговое место).
- В ходе педагогического наблюдения мы обнаружили, что в средней зоне результативность технико-тактического действия бросок шайбы составляет - $16,8 \pm 2,6$ % (4 ранговое место);
- результативность технико-тактического действия передача и прием шайбы составляет - $15,2 \pm 3,1$ % (5 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия скоростное маневрирование на коньках составляет - $23,7 \pm 3,6$ % (1 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия вбрасывание шайбы составляет - $14,3 \pm 2,2$ % (6 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия силовое единоборство составляет - $17,9 \pm 2,8$ % (3 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия обводка составляет - $11,4 \pm 2,7$ % (8 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия ведение шайбы составляет - $12,5 \pm 2,5$ % (7 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия отбор шайбы составляет - $21,8 \pm 2,7$ % (2 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия страховка составляет - $8,9 \pm 2,2$ % (10 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия комбинации игроков составляет - $6,6 \pm 2,4$ % (13 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия опека составляет - $7,0 \pm 2,0$ % (12 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия помощь партнеру составляет - $7,4 \pm 1,6$ % (11 ранговое место);
 - результативность технико-тактического действия переключение составляет - $3,8 \pm 0,6$ % (17 ранговое место);

- результативность технико-тактического действия ловля шайбы на себя составляет - $10,1 \pm 2,9$ % (9 ранговое место);
- результативность технико-тактического действия взаимодействие защитника с игроком составляет - $4,6 \pm 1,7$ % (16 ранговое место);
- результативность технико-тактического действия, спаренный отбор составляет - $5,8 \pm 1,3$ % (14 ранговое место);
- результативность технико-тактического действия взаимодействия игроков составляет - $5,3 \pm 1,4$ % (15 ранговое место).

Выводы. Определено, что наиболее результативными технико-тактическими действиями в обороне при игре в средней зоне в соревновательных играх юных хоккеистов являются: отбор шайбы; передача и прием шайбы. При игре в зоне защиты в соревновательных играх юных хоккеистов: скоростное маневрирование на коньках и отбор шайбы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков А.В. Стратегия и тактика в игровых видах спорта. - Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - СПб.: №12 (8). 2011. - С.44-49.
2. Воеводин А.А. Все про хоккей. Тактика. – М.: Физкультура и спорт. 2018. – 323 с.
3. Тарасов А.В. Тактика хоккея. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 271 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Гиндуллин А.Р.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Специалистам хоккея установлено, что при относительно равных показателях в физико-технической подготовленности противоборствующих команд, с большей вероятностью побеждает та, у которой выше уровень тактической готовности, командных взаимодействий и изобретательности, а также способность к трансформации тактических схем по ходу игры [1; 2].

Для того, чтобы иметь преимущество в игре и победить в соревнованиях необходимо достигнуть слаженной тактики игры в защите [2].

Оборона - это не только защита собственных ворот. Еще одна ее цель - помешать соперникам овладеть потерянной ими шайбой. Хорошая оборона, по сути дела, определяет игровой успех [1; 2].

Наиболее распространенная система отбора в мировом хоккее – зонная защита. Она экономична, дает хорошие возможности для организации контратаки.

В то же время, основная проблема детско-юношеского хоккея в России на данный момент заключается в том, что взгляды на построение тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактики игры в обороне давно устарели, а подчеркнуть новые сведения неоткуда, т.к. методическая литература выпускается очень редко, да и то сводится к перепечатыванию давно известных методик с небольшим отступлением на вольную тему. А современный хоккей развивается стремительными темпами во многих аспектах, и особенно таких, как новинки в тактическом построении игры, анализа игровой и тренировочной деятельности хоккеистов различной квалификации [1; 2]. Однако, во всем выше перечисленном, мы отстали от наших конкурентов на многие годы [2].

Таким образом, разработка методики, направленной на совершенствование тактики зонной защиты хоккеистов 11-12 лет является актуальной и требует проведения нашего исследования.

Цель исследования. Определить эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование тактики зонной защиты хоккеистов 11-12 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование тактики зонной защиты хоккеистов 11-12 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактики обороны при игре в средней зоне и в зоне защиты.

Определено, что до педагогического эксперимента между группами в показателях тактики игры в обороне в средней зоне статистически достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны. Пропущенные шайбы при игре в средней зоне в контрольной группе - $4,5 \pm 0,5$ кол/раз, экспериментальной – $4,6 \pm 0,4$ кол/раз; при $p > 0,05$; эффективность в контрольной группе - $26,8 \pm 2,4$ %, экспериментальной – $26,9 \pm 2,5$ %; при $p > 0,05$; результативность в

контрольной группе - $17,3 \pm 1,9$ %, экспериментальной – $17,5 \pm 1,7$ %; при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента все показатели тактики игры в средней зоне хоккеистов 11-12 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой: «Пропущенные шайбы» при игре в обороне в средней зоне в контрольной группе - $4,1 \pm 0,4$ кол/раз, экспериментальной – $3,3 \pm 0,3$ кол/раз; при $p < 0,05$; эффективность в контрольной группе - $28,7 \pm 1,3$ %, а в экспериментальной – $32,4 \pm 1,6$ %; при $p < 0,05$; результативность в контрольной группе – $18,8 \pm 1,3$ %, экспериментальной – $21,9 \pm 1,4$ %; при $p < 0,05$.

Выявлено, что до педагогического эксперимента между группами в показателях тактики игры в обороне в зоне защиты статистически достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны. «Пропущенные шайбы» при игре в обороне в зоне защиты в контрольной группе - $6,7 \pm 0,6$ кол/раз, экспериментальной – $6,5 \pm 0,7$ кол/раз; при $p > 0,05$; эффективность в контрольной группе - $22,3 \pm 2,1$ %, экспериментальной группе – $22,1 \pm 2,0$ %; при $p > 0,05$; результативность в контрольной группе - $15,4 \pm 1,5$ %, экспериментальной – $15,6 \pm 1,3$ %; при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента все показатели тактики игры в обороне в зоне защиты хоккеистов 11-12 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой: «Пропущенные шайбы» при игре в обороне в зоне защиты в контрольной группе - $6,2 \pm 0,3$ кол/раз, экспериментальной группе – $5,3 \pm 0,4$ кол/раз; при $p < 0,05$; эффективность в контрольной группе - $24,4 \pm 1,7$ %, экспериментальной – $27,9 \pm 1,5$ %; при $p < 0,05$; результативность в контрольной группе – $16,8 \pm 1,2$ %, экспериментальной – $19,6 \pm 1,1$ %; при $p < 0,05$.

Обнаружено, что по окончании педагогического эксперимента все исследуемые показатели тактики игры в обороне в средней зоне и в зоне защиты (пропущенные шайбы, эффективность, результативность), выявленные по данным педагогического наблюдения статистически достоверно значимо выше в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной.

Таким образом, определена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование тактики зонной защиты

хоккеистов 11-12 лет.

Выводы. Обнаружено, что по окончании педагогического эксперимента все исследуемые показатели тактики игры в обороне в средней зоне и в зоне защиты (пропущенные шайбы, эффективность, результативность), выявленные по данным педагогического наблюдения статистически достоверно значимо выше в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной. Таким образом, определена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование тактики зонной защиты хоккеистов 11-12 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колосков В.И., Климин В.Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт. 2011. - 200с.
2. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2016. - 256 с.
3. Косилова Н.М. Планирование тренировки тактической и технической направленности в хоккее: //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы VII международной научного конгресса. - М.: СпортАкадемПресс. 2003. - С. 264.

ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ, НА ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ СКОРОСТНАЯ СИЛА

Гиниятуллин Р.Р.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Волейбол - ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой координационный характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует высокого уровня скоростно-силовых качеств [1, 2].

Хорошо развитые скоростно-силовые качества являются необходимыми предпосылками для успешного освоения технического приёма. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Скоростно-

силовые качества ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению мощности и скорости игровых действий [3].

Таким образом, определение технических действий у волейболистов 14-15 лет, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает скоростная сила является актуальной.

Цель исследования. Выявить технические действия у волейболистов 14-15 лет, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает скоростная сила.

Полученные результаты. В ходе проведения корреляционного анализа, направленного на выявление технических действий, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает скоростная сила нами были обнаружены следующие взаимосвязи: очень высокий уровень корреляции скоростной силы обнаружен с техническими действиями:

- прямой нападающий удар ($r=0,901$, $p<0,05$);
- групповое блокирование ($r=0,903$, $p<0,05$);
- силовая подача в прыжке ($r=0,912$, $p<0,05$).

Выводы. Определено, что очень высокий уровень корреляции скоростной силы у волейболистов 14-15 лет обнаружен с техническими действиями: прямой нападающий удар, групповое блокирование, силовая подача в прыжке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зельдович Т.А. Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт. 2004. - 205 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол.учебник для педагогических институтов. – Минск. Высшая школа. 2005. - 261 с.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.учебник физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 2009. - 231 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Гиниятуллин Р.Р.

Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. С момента своего возникновения игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем

количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает одно из ведущих положений на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности [2, 3].

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно "выйти на мяч" - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями. Ведущую роль в данном случае играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах[3].

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств[1, 2].

В теоретическом плане в специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годичного цикла тренировки. Во многих учебниках и учебных пособиях авторы вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности, прыгучесть - и предлагают средства и

методы их реализации. Еще не определены до конца специальные комплексы средств и методы тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств волейболистов, отсутствуют сведения о нормах нагрузок для спортсменов различного возраста и квалификации[1, 2, 3].

Возможность решения этих задач видится в индивидуализации и специализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения частных объемов физической и технической подготовки на основе учета возрастных особенностей состояния и подготовленности юных волейболистов, что обуславливает актуальность и необходимость проведения исследования[2].

Таким образом, разработка методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Цель исследования. Выявить эффективность разработанной методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств волейболистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Для экспериментальной проверки эффективности разработанной методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств волейболистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития данных качеств юных спортсменов до и после педагогического эксперимента. Межгрупповой анализ показал, что между результатами уровня развития скоростно-силовых качеств волейболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента достоверно значимых различий не было ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности исследуемых групп.

После педагогического эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной достоверно значимые различия обнаружены во всех показателях уровня развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов: прыжок в высоту (см) ($39,9 \pm 2,01$ см; $45,3 \pm 2,01$ см; $p < 0,05$); прыжок в длину с места (см) ($213,1 \pm 3,5$ см; $221,8 \pm 3,6$ см; $p < 0,05$); сила мышц брюшного пресса и спины за 15 сек. (раз) ($15,4 \pm 0,7$; $18,3 \pm 0,8$; $p < 0,05$); и в метании набивного мяча стоя (м) ($16,9 \pm 1,5$; $18,3 \pm 1,5$; $p < 0,05$).

Анализируя полученные данные, можно сказать что, результаты, показанные в экспериментальной группе, оказались выше, чем в контрольной группе. Имеются статистически достоверные различия

во всех четырех тестах. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанная методика, направленная на воспитание скоростно-силовых качеств волейболистов 14-15 лет эффективна.

Выводы. Выявлены достоверно значимые различия между контрольной и экспериментальной группами во всех показателях скоростно-силовых качеств волейболистов после эксперимента: в прыжке в высоту, в прыжке в длину с места, в силе мышц брюшного пресса и спины и в метании набивного мяча стоя ($p < 0,05$). Полученные данные показывают эффективность разработанной методики, и способствует улучшению показателей скоростно-силовых качеств волейболистов 14-15 лет на учебно-тренировочных занятиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зельдович Т.А. Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт. 2004. - 205 с.
2. Ивойлов А.В. Волейбол.учебник для педагогических институтов. – Минск. Высшая школа. 2005. - 261 с.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.учебник физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 2009. - 231 с.

УГЛУБЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ

Дик Т.С.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра циклических видов спорта и физического воспитания**

Актуальность. Современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей спортсменов. В этих условиях особое значение приобретают вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности процесса освоения гимнастками рациональной структуры гимнастических упражнений, начиная с юного возраста [2].

Между тем, в спортивной гимнастике в связи с увеличением сложности осваиваемых упражнений, повышением требований к исполнительскому мастерству начинающих гимнасток, резко

возросли и продолжают повышаться объемы тренировочных нагрузок за счет введения дополнительных видов специализированной подготовки на фоне сохраняющейся тенденции к ранней специализации в гимнастическом многоборье, в особенности это касается выполнения обязательных хореографических элементов на бревне [41].

Обязательными хореографическими элементами на бревне у гимнасток 8-9 лет считаются различные повороты, прыжки и передвижения (движения из комбинации для перемещения по бревну) [2].

В настоящее время очевидным фактом стала устойчивая тенденция к замедлению прироста спортивных результатов на гимнастическом бревне у спортсменок 8-9 лет, достижение высокого технического мастерства на данном снаряде становится более трудоемким и продолжительным [3].

Таким образом, на современном этапе развития спортивной гимнастики актуальной становится задача разработки новых методик углубленного обучения хореографических элементов на бревне у спортсменок 8-9 лет. В связи с этим особо важную роль начинает играть исследование продуктивности средств и методов обучения технике данных элементов на гимнастическом бревне в спортивной гимнастике, применяемых на разных этапах становления технического мастерства спортсменок [1].

Исследования отечественных ученых и специалистов, показывают, что существующие методики углубленного обучения технике обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток на начальных этапах подготовки не отвечают возросшим требованиям современной спортивной гимнастики.

Цель исследования: определить эффективность усовершенствованной методики углубленного обучения технике обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет.

Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился с целью обоснования эффективности использования усовершенствованной методики углубленного обучения технике обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет. Исследование проходило в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа Олимпийского резерва г. Стерлитамак» в отделении спортивной

гимнастики. В эксперименте принимали участие 20 гимнасток 8-9 лет, по 10 спортсменок в контрольной и экспериментальной группах. В ходе эксперимента спортсменки экспериментальной группы применяли в тренировочном процессе усовершенствованную методику углубленного обучения технике обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет. У гимнасток контрольной группы для углубленного обучения технике обязательных хореографических элементов использовалась методика, принятая в МАУ СШОР г. Стерлитамак.

Для определения эффективности усовершенствованной методики углубленного обучения технике обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет проводился межгрупповой анализ показателей оценки техники их выполнения.

В таблице 1 представлены результаты оценки техники обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели оценки техники обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (баллы)($M \pm m$)

Показатели оценки техники	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
1. Прыжок в шпагат с двух ног на две:			
Подготовка к прыжку и отталкивание	3,44±0,25	3,42±0,22	>0,05
Полет	3,18±0,34	3,19±0,30	>0,05
Приземление	2,15±0,52	2,13±0,50	>0,05
2. Поворот в полном приседе на 180 градусов			
Подготовка к повороту	3,20±0,24	3,21±0,22	>0,05
Непосредственный поворот	2,42±0,45	2,40±0,42	>0,05
Окончание поворота	3,14±0,43	3,15±0,43	>0,05

Примечания: М – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего; p – достоверность различий, n – количество спортсменок в группе, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

В ходе межгруппового анализа показателей оценки техники выполнения обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет определено, что до педагогического эксперимента в показателях технической подготовленности между группами не было достоверно значимых различий, следовательно, группы были однородны, что говорит о возможности проведения дальнейшего эксперимента.

Таблица 2

Показатели оценки техники обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, (баллы)($M \pm m$)

Показатели оценки техники	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
1. Прыжок в шпагат с двух ног на две:			
Подготовка к прыжку и отталкивание	4,00±0,13	4,68±0,15	<0,05
Полет	3,54±0,24	4,52±0,20	<0,05
Приземление	3,13±0,45	4,43±0,42	<0,05
2. Поворот в полном приседе на 180 градусов			
Подготовка к повороту	3,98±0,28	4,68±0,24	<0,05
Непосредственный поворот	3,04±0,27	4,24±0,23	<0,05
Окончание поворота	3,56±0,35	4,54±0,31	<0,05

Примечания: М – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего; p – достоверность различий, n – количество спортсменок в группе, КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

После педагогического эксперимента также был повторно проведен межгрупповой анализ показателей технической подготовленности. В таблице 2 представлены показатели оценки уровня владения техникой обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента.

После педагогического эксперимента в экспериментальной группе в сравнении с контрольной, как видно из таблицы 2, достоверно значимые различия выявлены во всех показателях прыжка в шпагат с двух ног на две – подготовка к прыжку и отталкивание (4,00±0,13; 4,68±0,15; p<0,05), полет (3,54±0,24; 4,52±0,20; p<0,05), приземление

($3,13 \pm 0,45$; $4,43 \pm 0,42$; $p < 0,05$); и поворота в полном присядена 180 градусов – подготовка к повороту ($3,98 \pm 0,28$; $4,68 \pm 0,24$; $p < 0,05$), непосредственный поворот ($3,04 \pm 0,27$; $4,24 \pm 0,23$; $p < 0,05$), окончание поворота ($3,56 \pm 0,35$; $4,54 \pm 0,31$; $p < 0,05$).

Вывод. В ходе межгруппового анализа показателей оценки техники выполнения обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет определено, что применение усовершенствованной методики, направленной на углубленное обучение технике обязательных хореографических элементов на бревне у гимнасток 8-9 лет, в экспериментальной группе является эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журавин М.Л, Загрядская О.В. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пединститутов - М.:«Академия» , 2001. - 298с.
2. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика.: учебник. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 146с
3. Сучилин Н.Г. Техническая структура гимнастических упражнений // Гимнастика: теория и практика: методическое приложение к журналу «Гимнастика» вып- №1.- М.: Советский спорт, 2010. С. 2-19.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ И РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В НЕРАВНОЧИСЛЕННЫХ СОСТАВАХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Дубинин Р.А.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

**Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств**

Актуальность. Быстротечные игровые ситуации, жесткая силовая борьба приводят нередко к нарушениям правил, вследствие чего игра продолжается в неравночисленных составах. Статистка, полученная в результате анализа игр разного уровня, свидетельствует, что время, в течение которого одна из команд играет в численном неравенстве, в среднем составляет 12-15 % общего игрового времени. В ряде

турниров высокого ранга, например, на чемпионатах мира и Олимпийских играх, время игры в неравночисленных составах достигало 30%. Поэтому еще большее значение приобретает умение команды эффективно вести игру в неравночисленных составах - в численном большинстве или в численном меньшинстве [1; 2].

Таким образом, становится очевидной актуальность выявления наиболее часто встречающихся игровых ситуаций в неравночисленных составах в соревновательной деятельности хоккеистов 14-15 лет.

Цель исследования. Выявить наиболее часто встречающихся игровых ситуаций в неравночисленных составах в соревновательной деятельности хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее часто встречающихся игровых ситуаций в неравночисленных составах в соревновательной деятельности хоккеистов 14-15 лет пятью экспертами в области хоккея был проведен статистический анализ игровой деятельности спортсменов МБУ СШ №3 им. М.М. Азаматова г. Уфы.

Из анализа цифрового материала игровых ситуаций в большинстве следует, что игровая ситуация «4-3» в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет команды СШ №3 им. М.М. Азаматова встречается - $6,2 \pm 1,1$ (кол/раз), что составляет - $13,6 \pm 2,4$ (%) и находится на 4 месте.

Игровая ситуация «5-3» в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет команды СШ №3 им. М.М. Азаматова встречается - $9,3 \pm 1,4$ (кол/раз), что составляет - $20,4 \pm 3,1$ (%) и находится на 2 месте.

Игровая ситуация «5-4» в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет команды СШ №3 им. М.М. Азаматова встречается - $14,5 \pm 1,54$ (кол/раз), что составляет - $31,7 \pm 3,3$ (%) и находится на 1 месте.

Игровая ситуация «6-3» в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет команды СШ №3 им. М.М. Азаматова встречается - $3,2 \pm 0,7$ (кол/раз), что составляет - $7,0 \pm 1,5$ (%) и находится на 6 месте.

Игровая ситуация «6-4» в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет команды СШ №3 им. М.М. Азаматова встречается - $5,1 \pm 0,9$ (кол/раз), что составляет - $7,11,2 \pm 2,0$ (%) и находится на 5 месте.

Игровая ситуация «6-5» в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет команды СШ №3 им. М.М. Азаматова встречается - $7,4 \pm 1,6$ (кол/раз), что составляет - $16,2 \pm 3,5$ (%) и находится на 3 месте.

Выявлено, что игровая ситуация «3-4» в меньшинстве встречается - $5,4 \pm 1,6$ (кол/раз), что составляет - $12,1 \pm 3,6$ (%) и находится на четвертом месте.

Игровая ситуация «3-5» в меньшинстве встречается - $10,6 \pm 2,4$ (кол/раз), что составляет - $23,7 \pm 5,4$ (%) и находится на втором месте.

Игровая ситуация «4-5» в меньшинстве встречается - $13,8 \pm 2,2$ (кол/раз), что составляет - $30,8 \pm 4,9$ (%) и находится на первом месте.

Игровая ситуация «3-6» в меньшинстве встречается - $2,3 \pm 0,7$ (кол/раз), что составляет - $5,1 \pm 1,6$ (%) и находится на шестом месте.

Игровая ситуация «4-6» в меньшинстве встречается - $4,1 \pm 0,9$ (кол/раз), что составляет - $9,2 \pm 2,0$ (%) и находится на пятом месте.

Игровая ситуация «5-6» в меньшинстве встречается - $8,6 \pm 1,4$ (кол/раз), что составляет - $19,2 \pm 3,1$ (%) и находится на третьем месте.

Выводы. Определено, что в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет при игре в неравных составах наиболее часто встречается игровая ситуация «5-4», в меньшинстве «4-5».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Весёлкин М.С. Обучение 14-16-летних хоккеистов технико-тактическим действиям в связи с их индивидуальными особенностями. - М.: ВОС. 2003. - 26 с.
2. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности: // Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ ПРИ ИГРЕ В ЧИСЛЕННОМ НЕРАВЕНСТВЕ

Дубинин Р.А.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Игра в неравных составах - важнейший элемент современного хоккея. По мнению А.Ю. Букатина (2018) и В.Н. Огулова (2008) за последние несколько сезонов хоккей на всех уровнях претерпел значительные изменения. Большинство из них являются результатом повышенного внимания судей к блокировке, нарушению, которое незаметно стало присуще игре в хоккей. Игроки

и тренеры весьма искусно овладели техникой данного приема и замедления не только темпа действий в целом, но и скорости самых квалифицированных игроков. Побочным эффектом данных изменений является колоссальный рост количества штрафов, что повлекло за собой возрастание роли игры в неравных состав [1; 2].

Таким образом, определение особенностей реализации тактических действий при игре в неравных составах хоккеистов 14-15 лет является актуальной и требует проведения нашего исследования.

Цель исследования. Выявить особенности реализации тактических действий при игре в неравных составах хоккеистов 14-15 лет с хоккеистами высокой квалификации данного возраста.

Полученные результаты. С целью выявления особенностей реализации тактических действий при игре в неравных составах хоккеистов 14-15 лет с хоккеистами высокой квалификации данного возраста нами было проведено педагогическое наблюдение, в ходе которого пять экспертов в области хоккея (тренеры высшей и первой квалификационной категории по хоккею с шайбой) провели анализ восьми соревновательных игр с первенства ПФО с участием команды СШ им. М.М. Азаматова и восьми соревновательных игр с первенства мира среди кадетов с участием команды сборной РФ.

В ходе педагогического наблюдения нами выявлено, что в соревновательной деятельности хоккеистов 14-15 лет при игре в численном большинстве, количество полученных численных преимуществ у команды СШ №3 им. М.М. Азаматова составляет - $14,9 \pm 2,8$ (мин), сборной РФ - $13,0 \pm 3,7$ (мин), при $p > 0,05$.

Шайбы, заброшенные в большинстве преимуществ у команды СШ №3 им. М.М. Азаматова составляют - $5,0 \pm 1,9$ (кол/раз), сборной РФ - $9,8 \pm 1,6$ (кол/раз), при $p < 0,05$.

Процент реализованных численных преимуществ у команды СШ №3 им. М.М. Азаматова составляет - $15,8 \pm 3,4$ (%), сборной РФ - $28,0 \pm 3,96$ (%), при $p < 0,05$.

Шайбы, пропущенные в большинстве у команды СШ №3 им. М.М. Азаматова составляют - $1,1 \pm 0,9$ (кол/раз), сборной РФ - $1,5 \pm 0,5$ (кол/раз), при $p > 0,05$.

В ходе педагогического наблюдения нами выявлено, что в соревновательной деятельности хоккеистов 14-15 лет при игре в численном меньшинстве, количество игрового времени в

меньшинстве составляет в команде СШ №3 им. М.М. Азаматова - $13,7 \pm 1,4$ (мин), в сборной РФ - $12,8 \pm 1,6$ (мин), при $p > 0,05$.

Шайбы, пропущенные при игре в меньшинстве, составляют в команде СШ №3 им. М.М. Азаматова - $5,3 \pm 1,7$ (кол/раз), в сборной РФ - $9,8 \pm 1,2$ (кол/раз), при $p < 0,05$.

Процент отраженных численных преимуществ составляет в команде СШ №3 им. М.М. Азаматова - $17,9 \pm 5,9$ (%), в сборной РФ - $33,2 \pm 4,7$ (%), при $p < 0,05$.

Шайбы, забитые в меньшинстве, составляют в команде СШ №3 им. М.М. Азаматова - $1,1 \pm 0,3$ (кол/раз), в сборной РФ - $1,3 \pm 0,7$ (кол/раз), при $p > 0,05$.

Выводы. Анализ соревновательной деятельности хоккеистов 14-15 лет СШ №3 им. М.М. Азаматова и хоккеистов сборной команды РФ выявил, что хоккеисты СШ №3 им. М.М. Азаматова статистически достоверно значимо уступают хоккеистам сборной команды РФ в показателях: шайб, заброшенных в большинстве; процента реализованных численных преимуществ; шайб, пропущенных при игре в меньшинстве; процента отраженных численных преимуществ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов. - М.: ВОС. 2006. - 127 с.
2. Огулов В.Н. Основы технико-тактической подготовки хоккейных команд. - СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008. - 46 – 49.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В НЕРАВНЫХ СОСТАВАХ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Дубинин Р.А.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Анализ данных научных источников выявил, что игра в неравных составах в настоящее время, во многих отношениях превратилась в искусство. Хоккеисты, которые раньше, возможно, имели меньшее значение из-за отсутствия таланта к наступлению, теперь приобрели особую ценность за счет самоотверженных действий в меньшинстве, не позволяющих сопернику реализовать большинство. В тоже время не рассматриваются ошибки сильнейшей

стороны, позволяющие слабой стороне самой перейти в атаку (а примерно 20 % шайб, заброшенных при неравночисленной игре, приходится на команды, играющие в меньшинстве), поскольку они относятся к обратной стороне темы - тактике игре с позиции меньшинства [1].

Таким образом, становится очевидным, что вопросы совершенствования тактических действий юных хоккеистов приобретают значительную актуальность. Поэтому теоретики и практики в области хоккея в настоящее время ведут активный поиск новых эффективных средств совершенствования тактических действий при игре в неравных составах у хоккеистов 14-15 лет.

Однако проведенный анализ научных источников показал слабую разработанность вопросов, касающихся совершенствования тактических действий при игре в неравночисленных составах у хоккеистов 14-15 лет [1; 2].

Следовательно, разработка методики, направленной на совершенствование тактических действий при игре в неравных составах у хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Цель исследования. Выявить эффективность методики, направленной на совершенствование тактических действий при игре в неравных составах у хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Межгрупповое изучение показателей педагогического наблюдения за тактической подготовленностью при игре в большинстве у хоккеистов 14-15 лет выявило, что в начале предпринимаемого исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не имели статистически достоверных различий.

Заброшенные шайбы при игре в большинстве до эксперимента в контрольной группе находились на уровне - $5,0 \pm 1,9$ кол/раз; экспериментальной - $5,1 \pm 1,8$ кол/раз ($>0,05$).

Пропущенные шайбы при игре в большинстве у хоккеистов группы контроля до эксперимента составляли - $1,1 \pm 0,9$ кол/раз; экспериментальной - $1,2 \pm 0,8$ кол/раз ($>0,05$).

Показатели разности забитых и пропущенных шайб при игре в большинстве в контрольной группе - $3,9 \pm 1,0$ кол/раз, а в экспериментальной - $3,9 \pm 1,0$ кол/раз ($>0,05$).

После проведенного эксперимента показатели заброшенных шайб при игре в большинстве составили – $5,7 \pm 1,6$ кол/раз в группе контроля; а в экспериментальной - $9,0 \pm 1,5$ кол/раз, ($<0,05$).

Пропущенные шайбы при игре в большинстве после эксперимента в контрольной группе - $1,0 \pm 0,8$ кол/раз, а в экспериментальной - $1,2 \pm 0,7$ кол/раз, ($>0,05$).

Разность забитых и пропущенных шайб при игре в большинстве в контрольной группе составила - $4,7 \pm 0,8$ кол/раз, а в экспериментальной - $7,8 \pm 0,8$ кол/раз, ($<0,05$).

Установлено, что два показателя педагогического наблюдения из трех за тактической подготовленностью при игре в большинстве у хоккеистов 14-15 лет после проведенного педагогического эксперимента статистически достоверно значимо выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: заброшенные шайбы при игре в большинстве; пропущенные шайбы при игре в большинстве ($<0,05$).

Определена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование тактики игры в неравночисленных составах хоккеистов 14-15 лет.

Межгрупповое изучение показателей педагогического наблюдения за тактической подготовленностью при игре в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет выявило, что в начале предпринимаемого исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не имели статистически достоверных значимых различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной группы.

Пропущенные шайбы при игре в меньшинстве до эксперимента в контрольной группе - $5,3 \pm 1,7$ кол/раз; экспериментальной - $5,5 \pm 1,5$ кол/раз ($>0,05$).

Заброшенные шайбы при игре в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет группы контроля до эксперимента - $1,1 \pm 0,3$ кол/раз; экспериментальной - $1,1 \pm 0,4$ кол/раз ($>0,05$).

Разность забитых и пропущенных шайб при игре в меньшинстве в контрольной группе - $4,2 \pm 1,4$ кол/раз, а в экспериментальной - $4,4 \pm 1,1$ кол/раз ($>0,05$).

После проведенного эксперимента показатели пропущенных шайб при игре в меньшинстве составили – $4,8 \pm 1,2$ кол/раз в группе контроля; а в экспериментальной - $2,4 \pm 1,1$ кол/раз, ($<0,05$).

Заброшенные шайбы при игре в меньшинстве после эксперимента в контрольной группе - $1,3 \pm 0,4$ кол/раз, а в экспериментальной - $1,1 \pm 0,2$ кол/раз, ($>0,05$).

Разность забитых и пропущенных шайб при игре в меньшинстве в контрольной группе после эксперимента - $3,5 \pm 0,8$ кол/раз, а в экспериментальной - $1,3 \pm 0,9$ кол/раз, ($<0,05$).

Установлено, что два из трех показателя педагогического наблюдения за тактической подготовленностью при игре в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет после проведенного педагогического эксперимента статистически достоверно значимо выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: пропущенные шайбы при игре в меньшинстве; разность забитых и пропущенных шайб при игре в меньшинстве ($<0,05$).

Выводы. Определена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование тактики игры в неравночисленных составах хоккеистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов. - М.: ВОС. 2006. - 127 с.
2. Огулов В.Н. Основы технико-тактической подготовки хоккейных команд. - СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008. – С. 46 – 49.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Елисеев Т.К.

Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Способность эффективно действовать в обороне во многом определяет результативность самих тактических ситуаций и игры, в целом. Российские спортсмены на сегодняшний день показывают атакующий хоккей, что часто приводит к пробелам в обороне, и, как следствие, пропущенные шайбы [1, 2].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в большей степени в работах по хоккею, а так же в имеющихся методиках тактической подготовки хоккеистов в качестве

рекомендаций по совершенствованию тактических действий в обороне выступают контрольные игры и само участие в соревновательных играх [1, 3]. Кроме того, в своей основе работы посвящены проблемам технической подготовки, физической подготовки детей. Проблема тактической подготовки хоккеистов 15-16 лет раскрыта недостаточно.

Цель работы. Определить уровень реализации оборонительных тактических действий в играх хоккеистов 15-16 лет.

Полученные результаты. Для определения наиболее сильных и слабых сторон в тактической подготовленности и результативности основных оборонительных (скоростное маневрирование и выбор позиции; опека; отбор шайбы; ловля шайбы на себя) и атакующих (бросок, обводка, прием, передача) тактических действий хоккеистов 15-16 лет проводилось педагогическое наблюдение. Анализ проводился путем просмотра и стенографирования видеозаписей игр Первенства Республики Татарстан среди хоккеистов 15-16 лет. Просматривались три игры спортсменов контрольной и экспериментальной групп, а так же полуфинальные и финальные игры Первенства. Эксперты определяли эффективность каждого тактического действия. Они отмечали общее количество каждого тактического приема в обороне или в нападении и количество результативных приемов, далее высчитывалось процентное соотношение этих двух компонентов друг к другу.

Результаты анализа реализации оборонительных тактических действий в соревновательных играх хоккеистов исследуемых групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Эффективность оборонительных тактических действий хоккеистов 15-16 лет (n=24)

Показатели оборонительных тактических действий	значение
Коэффициент результативности скоростного маневрирования и выбора позиции	0,29
Коэффициент результативности опеки	0,4
Коэффициент результативности отбора шайбы	0,6
Коэффициент результативности ловли шайбы на себя	0,63

Как видно из таблицы 1, эффективность основных оборонительных тактических действий у хоккеистов 15-16 лет достаточно низкая, это свидетельствует о низком уровне их тактической подготовленности. Коэффициент результативности скоростного маневрирования и выбора позиции имеет значение 0,29; коэффициент результативности опеки - 0,4; коэффициент результативности отбора шайбы-0,6; коэффициент результативности ловли шайбы на себя - 0,63. Так, из полученных результатов видно, что только половина выполненных тактических действий даёт результат, а в показателях оборонительного тактического действия опека и скоростное маневрирование и выбор позиции, значения не достигают и половины от максимума.

Вывод. Полученные в результате проведенного исследования данные позволяют говорить о необходимости повышения эффективности процесса тактической подготовки по основным направлениям совершенствования оборонительных тактических действий: скоростное маневрирование и выбор позиции; опека; отбор шайбы; ловля шайбы на себя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жариков Е. С. Тактика в хоккее [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 2013. 183 с.
2. Зимин Е.В. Индивидуальные действия в обороне [Электронный ресурс] // http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/individualnye_dejstvija_v_oborone/8-1-0-72 (Дата обращения 24.02.2019).
3. Игнатенко В.А. Исследование тактики в спортивных играх [Электронный ресурс] // <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=129> (Дата обращения 13.03.2019).

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗНАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ТЕРМИНОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОЛЛЕДЖЕЙ

Зайнуллин А.И.

Камалова Р.Т., преподаватель

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. В наши дни знание английского языка является своеобразным окном в мир, так как политическая, экономическая, научная, жизнь всего мира «протекает» на английском языке. Не является исключением и спорт, поскольку «современный этап

развития спорта, особенно спорта высших достижений, характеризуется его интернационализацией» [3].

Для каждой профессии русском, как и в любом другом языке, существует узкая специальная лексика, освоение которой делает вас «своим» в кругу профессионалов. В сфере спорта много англицизмов и их появление в русском языке происходит постоянно, так как появляются новые виды спорта, новые игры, новые правила и т.п., а разработка соответствующей техники различных видов спорта происходит преимущественно в англоязычном мире.

Цель исследования. Показать оправданность и неоправданность заимствований спортивных терминов из английского языка в русскую речь.

Новые слова появляются тогда, когда возникает необходимость дать название новым предметам или выразить иное отношение к уже известным предметам или иначе охарактеризовать их. Действительно, средства массовой информации обогащают терминологический состав англицизмами: drop (падение), goal (гол), dribble (ведение мяча), penalty (пенальти), score (счет), corner (угловой удар), set (сет).

Причинами заимствования спортивных терминов являются:

1. Англоязычные страны являются родиной многих видов спорта (футбола, тенниса, гольфа, крикета, хоккея, баскетбола, регби и др.), поэтому огромное число терминов являются англицизмами: голкипер (goalkeeper), аутсайдер (outsider), форвард (forward), пенальти (penalty).
2. Отсутствие в родном языке эквивалентного слова для нового предмета или понятия. Спорт постоянно развивается, появляются новые виды спорта, следовательно, новые спортивные термины: фристайл (freestyle), скейтборд (skateboard), виндсерфинг (windsurfing), бобслей (bob-sleigh), скелетон (skeleton), а также различных форм проведения досуга: дайвинг (diving), керлинг (curling) и др.
3. Возможность использования одного заимствованного слова вместо словосочетания (описательного оборота).

Например, слово фитнес (fitness) в толковом словаре означает: комплекс упражнений, предназначенных для поддержания физической формы с помощью спортивного оборудования.

Слово буллит (bullet) имеет значение «штрафной бросок в ворота соперника».

Спортивный термин овертайм (overtime) (образованный из сочетания двух слов: over 'сверх' и time 'время') заменяет оборот «добавочное время», который обозначает определенный отрезок времени, предоставляемого командам для выявления победителя.

4. Заимствование может быть обусловлено модой на английские слова, которые звучат в различных средствах массовой информации. У них есть синонимы в русском языке: занятие спортом, тренировка (workout), нападающий – форвард (forward), полузащитник – хавбек (halfback).

5. Необходимость различать близкие по содержанию понятия: Например, бегун и спринтер (sprinter) – бегун на короткие дистанции. Легко заметить, что большинство англицизмов приобретают лексическое значение, фонетическое оформление, грамматические признаки, свойственные русскому языку, употребляются в различных стилях и пишутся буквами русского алфавита. Несмотря на это, некоторые признаки заимствований в русском языке в спортивной сфере существуют:

- окончания -инг, -мен, -ер, -ор, -бол: кикбоксинг (kickboxing), армреслинг (armwrestling), спортсмен (sportsmen), (yachtsmen), спринтер (sprinter), баскетбол (basketball), керлинг (curling);

- наличие в словах буквосочетаний тч, дж: кетч (catch), матч (match), питчер (pitcher), джоггинг (jogging), джеб (jab);

- буквосочетание оу, ай, ей в корне слов: сноуборд (snowboard), фристайл (freestyle), шейпинг (shaping), тейкдаун (takedown): в кикбоксинге – захват и перевод партнера вниз;

- слова с корнем -тайм-: тайм-аут (timeout), овертайм (overtime), таймер (timer);

- слова с корнем -борд: скейтборд (skateboard), сноуборд (snowboard).

Как следствие, в заимствованном слове исчезают непривычные русскому языку звуки:

- [ɲ] в окончании -ing, который произносится задней частью спинки языка: скайсёрфинг (skysurfing). В русском языке он заменяется звуко сочетанием [нг].

- [æ] слова с таким звуком произносятся как [е], [э], либо [а]. Например: гандбол (handball), трек (track).

- [a:], [ɔ:] – долгие звуки, а в русском языке это звуки [ap] и [op]: старт (start), корт (court).

- [ei] заменяется в русском языке звуком [e]: тренинг (training).

- [w] – заменяется звуком [в]: спидвей (speedway).

Большинство заимствований свободно приобретают грамматические особенности параллельных слов заимствующего языка: систему падежей, числа.

Преимущественно заимствованные спортивные термины в русском языке являются существительными мужского рода.

Все больше и больше английских слов прочно входят в русский язык и становятся привычными. Присутствие большинства заимствований в спортивной лексике считается оправданным, так как оно вызвано потребностью в наименовании новых для нашей жизни вещей и явлений, стремлением к интернационализации терминов, выравниванием русского языка по международному стандарту [2].

Полученные результаты. Среди причин проникновения англицизмов надо отметить: потребность в наименовании новой вещи, нового явления; необходимость разграничить содержательно близкие, но все же различающиеся понятия; необходимость специализации понятий для тех или иных целей. Словарь любителей спорта большей частью состоит из английских заимствований, так что можно сказать, что болельщики учат не только спортивные термины, но и расширяют свой словарный запас английского языка.

В ходе исследования были выявлены как оправданного, так и неоправданного использования англоязычных заимствований. В первом случае, заимствования были необходимым средством краткой и конкретной передачи информации о новых предметах и событиях в нашей жизни. Во втором случае, использование англоязычных заимствований было не столь важным, так как в русском языке уже существуют лексические единицы для обозначения упоминаемых явлений.

Для определения степени узнаваемости заимствованных слов, нами был проведен эксперимент. Студентам был дан текст, в котором они должны были найти англицизмы и попробовать заменить их русскими словами или словосочетаниями. 83% участников нашли слова английского происхождения, но заменить их смогли только 54%. Оказалось, что о значении некоторых спортивных терминов

английского происхождения необходимо проинформировать студентов.

С целью выявления частоты использования студентами колледжа английских слов и заимствований было проведено анкетирование. В результате, все учащиеся отметили высокую степень частотности употребления англоязычных слов и заимствований в повседневной жизни. Что касается спортивной лексики, студенты используют ее при обсуждении игр, тренировок.

Выводы. Экспрессивность новизны, а также коммуникативная актуальность обозначаемого понятия – одна из основных причин заимствования англицизмов как более престижных, значительных, выразительных. Заимствование иностранных слов является одним из способов развития современного языка. Язык всегда быстро и гибко реагирует на потребности общества, он изменяется и развивается вместе с его носителями.

Заимствования используются не только для называния новых реалий, но и для переименования старых, отдавая дань моде.

Язык, как мы видим, развивается и адаптируется к изменяющемуся миру в силу социальных, культурных, психологических причин, потребностей в новых языковых формах, в дифференцировании понятий, их ясности, четкости и удобстве.

Исследование употребления англоязычных заимствований показал, что часть заимствованных слов настолько вжилась в русскую языковую систему, что мы даже не задумываемся над тем, что они пришли из другого языка. Заменить их русскими словами и словосочетаниями невозможно. Эти спортивные англицизмы стали частью нашего русского языка, они понятны нам, не вызывают трудностей в произношении, употребляются в различных стилях и не затрудняют общение. Значение же некоторых спортивных терминов английского происхождения требует разъяснения, они несут в себе новую информацию.

Все участники анкетирования достаточно часто употребляют англоязычные заимствования в своей устной и письменной речи. Большинство опрошенных совершенно справедливо считают, что без данных слов в современном обществе обойтись трудно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банщикова М.А. Об англоязычном заимствовании как языковом феномене (на примере англоязычного профессионального жаргона в

немецком рекламном медиадискурсе) // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – Тамбов, 2013.- №11. С. 3-4.

2. Елистратов А. А. К проблеме стилистической стратификации спортивной лексики // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2010. № 1 (5). Ч. 1. С. 122-127.

3. Мирошниченко, Л. Н. Факторы заимствования в спортивную терминологию немецкого языка // Научные ведомости БелГУ. Серия Гуманитарные науки.- Минск, 2013.- № 6 .-(149). Выпуск 17.- С. 95-101.

4. <http://ru.wikipedia.org/>

5. <http://slovari.yandex.ru>

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ВНЕШНОСТЬЮ У СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ

Зайнуллина Ю. С.

Усманов Э.Г., ст. преподаватель

**Башкирский государственный медицинский университет
кафедра физической культуры**

Актуальность. Как указывают некоторые исследователи, восприятие телесной внешности и отношение к ней оказывают значительное влияние на эмоциональную и межличностную сферы жизни человека, и, в целом, задают динамику протекания объективных жизненных процессов [1]. В условиях индустриального общества, где активно пропагандируются идеалы красоты, люди вынуждены более критично подходить к оценке собственной внешности. Данная тенденция нашла свое отражение во введении в употребление зарубежными психологами термина «нормативная неудовлетворенность», который описывает состояние глобального неприятия своей внешности западным обществом [3]. Отношение к собственной внешности является одной из актуальнейших проблем для лиц женского пола, кроме того, растет число мужчин также, обеспокоенных своей внешностью [5].

Широко известно, что физическая активность является неотъемлемым элементом здорового образа жизни, корректировки различных заболеваний и способствует формированию положительных психологических установок. При этом, зачастую, именно физическая нагрузка выступает в качестве инструмента

создания «желанной» физической формы. Такая тенденция порой может иметь и аддиктивный характер [2]. Молодые люди перестают замечать, когда тренировки начинают приносить и отрицательные результаты, дестабилизируя физическое и психическое здоровье. Все вышесказанное, а также тот факт, что восприятие собственного тела является неотъемлемым компонентом качества жизни человека, делают актуальными исследования удовлетворенности собственной внешностью у спортивной молодежи.

Цель исследования. Выявить половые различия удовлетворенности внешностью у спортивной молодежи.

В исследовании принимало участие 46 молодых людей, активно тренирующихся в тренажерном зале, из них 27 женского пола и 19 мужского пола. Средний возраст респондентов составил $20,03 \pm 2,45$ года. При статистической обработке респонденты были поделены на две группы по половому признаку. Все исследуемые проходили анонимное анкетирование с применением дистанционных технологий. Для обработки информации были использованы компьютерные программы: Google Формы, Microsoft Excel 2010, STATISTICA 10. Обработка проводилась методами непараметрического анализа ($p < 0,05$).

Для достижения цели был использован скрининговый опросник образа собственного тела, разработанный О.А. Скугаревским и С.В. Сивухой, 2006 г. [4].

Полученные результаты. При сравнении двух групп по половому признаку с применением U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что лица женского пола менее удовлетворены собственным телом, чем лица мужского пола ($p = 0.0024$).

Выводы. Данные предварительного исследования позволили установить, что лица женского пола менее удовлетворены собственным телом и внешностью, чем лица мужского пола. Требуется более углубленное изучение этого феномена с использованием многофакторного подхода.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карабина Ю.С. Эталон физической привлекательности как социокультурный фактор образа телесного я у женщин / Ю.С. Карабина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – Том 16. – С. 144-148.

2. Психофизиология спортивных аддикций (аддикция упражнений) Кривошеков С.Г., Лушников О.Н. Физиология человека. 2011. Т. 37. № 4. С. 135-140.
3. Рамси Н., Харкорт Д. Психология внешности / Н. Рамси, Д. Харкорт. – СПб: Питер, 2009. – 256 с.
4. Скугаревский О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки. Психологический журнал №2, 2006 год.
5. Harris D., Carr. A. Prevalence of concern about physical appearance in the general population / D. Harris., A. Carr // British Journal of Plastic Surgery. – 2001. – № 54. – Pp. 223-226.

**ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОВЕНЬ
ТРЕВОЖНОСТИ И СТЕПЕНЬ ДЕПРЕССИИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Закирова Э.Р.

Бартдинова Г.А., старший преподаватель

Башкирский государственный медицинский университет
кафедра физической культуры

Актуальность. Психологический стресс оказывает негативное влияние на человека [3] и становится все более интенсивным и длительно действующим фактором внешней среды. Современные исследования демонстрируют неуклонный рост тревожных и депрессивных расстройств у студентов [1]. В связи с утратой навыков управления со стрессом, снижением уровня физической активности [4] и длительным поддержанием организма в состоянии психоэмоционального напряжения наступает астенизация центральной нервной системы [5].

Несмотря на факт того, что все студенты массово подвержены влиянию стрессовых ситуаций, особое внимание в работе будет уделено обучающимся, отнесенным к специальной подгруппе. Обучающимся, отнесенным к этой подгруппе, разрешаются занятия физкультурой с ограничением физических нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений. Исследование нацелено на проведение сравнительной характеристики личностной тревожности у обучающихся основных и специальных подгрупп, а

также на выявление зависимости между степенью выраженности депрессии у студентов и уровнем их личностной тревожности.

Цель исследования. Изучить уровень тревожности у обучающихся, проходящих курс занятий по физической культуре в разных медицинских подгруппах, определить наличие и степень проявления симптомов депрессии.

Была использована шкала тревожности Спилбергера-Ханина [2]. Уровень тревожности интерпретировали следующим образом: менее 30 баллов – низкая, 30-45 баллов – средняя и более 45 баллов – высокая. Наличие депрессивных симптомов определялось по шкале депрессии Бека. Результат оценивали по общей сумме баллов: 0-9 баллов – нет депрессии, 10-19 – легкая депрессия, 20 баллов и более – выраженная депрессия. В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса в количестве 75 человек: 43 обучающихся основной подгруппы (57,3%) и 32 – специальной (42,7%).

Для статистической обработки материала была применена программа STATISTICA 10.0. Оценку различий между вычисляемыми показателями рассчитывали с помощью U-критерия Манна-Уитни. Для установления связи между показателями тревожности в разных группах обучающихся и депрессии проведен непараметрический корреляционный анализ по Спирмену.

Полученные результаты. При анализе данных, полученных по опроснику Спилберга-Ханина, было выявлено, что низкий уровень тревожности в специальной подгруппе (менее 30 баллов) наблюдался у 2 (6,3%) студентов, средний уровень (30-45 баллов) – у 13 (40,6%) обучающихся, высокая тревожность отмечалась у 17 (53,1%) студентов.

Анализируя значения в основной группе, мы получили следующие результаты: низкий уровень (менее 30 баллов) тревожности отмечен у 8 (18,6%) студентов, средний уровень (30-45 баллов) – у 25 (58,1%) обучающихся, высокий – у 10 (23,3%) обучающихся (рис.1).

При проведении анализа средних значений по шкале Спилберга-Ханина было выявлено, что среднее значение личностной тревожности в специальной подгруппе составило 45,8, что демонстрирует наличие высокого уровня тревожности в целом по данной подгруппе. Тогда как среднее значение по шкале тревожности в основной группе равно 38,7. Проведенный анализ с применением U-

критерия Манна-Уитни выявил наличие значимых различий между данными подгруппами, следовательно, мы можем констатировать, что различие между специальной и основной подгруппами по уровню тревожности имеет статистическую значимость.

Анкетирование по опроснику Бека было выявило, что в специальной подгруппе отсутствие признаков депрессии наблюдалось у 9 (28,1%) обучающихся, наличие легкой депрессии невротического уровня – у 19 (59,4%), наличие выраженных симптомов депрессии – у 4 (12,5%). В основной подгруппе результаты были следующими: нет симптомов – 15 (34,9%) студентов, наличие легкой депрессии – 27 (62,8%) и наличие выраженной – 1 (2,3%). Среднее значение (X_{cp}) по шкале Бека составило 13,4 балла в специальной группе и 11,1 в основной (рис.2).

При проведении корреляционного анализа выявлена сильная прямая корреляция по шкале тревожности Спилберга-Ханина с показателями по шкале депрессии Бека как в специальной ($r=0,83$, $p<0,05$), так и основной подгруппе ($r=0,79$, $p<0,05$). Чем выше показатели уровня выраженности тревожности, тем более выражена депрессия.

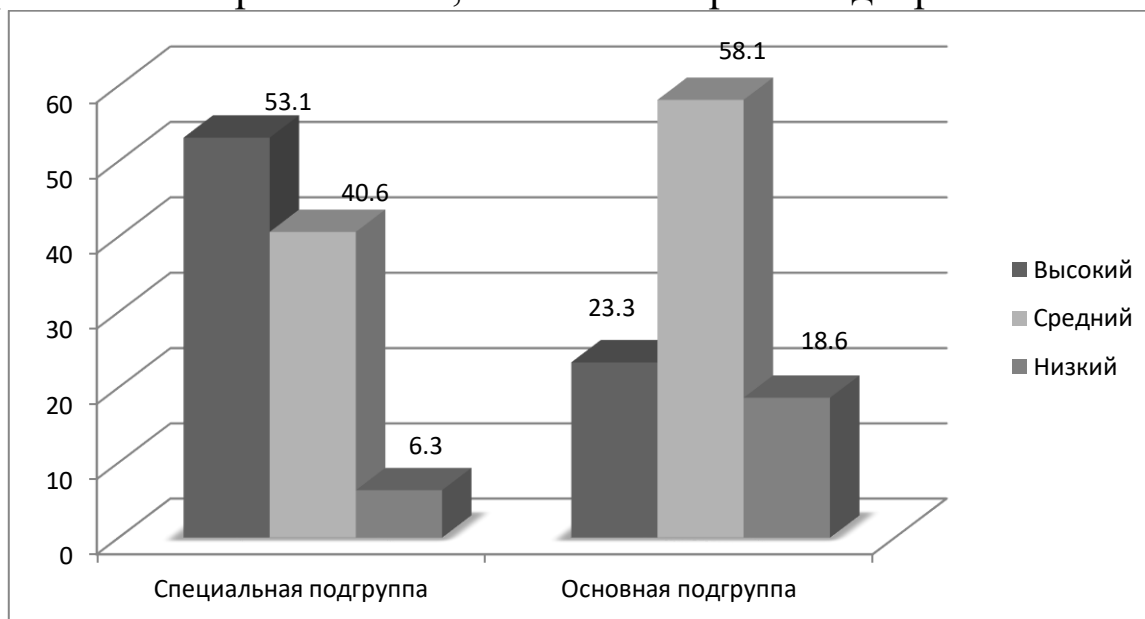


Рис. 1. Уровень тревожности у двух подгрупп обучающихся, %

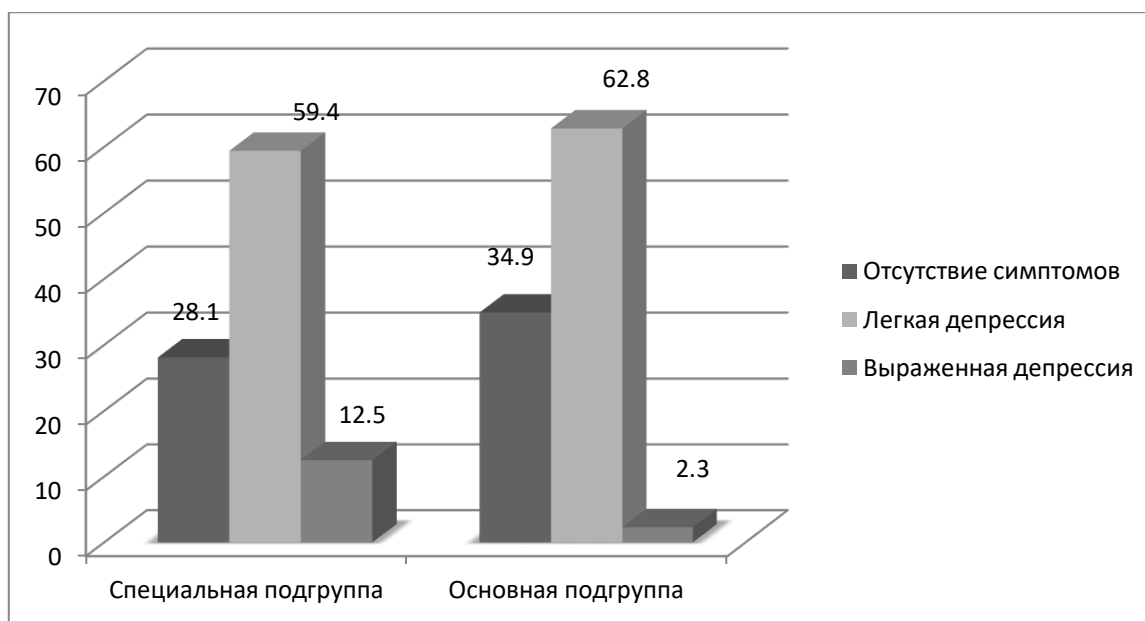


Рис. 2. Степень тяжести депрессии у двух подгрупп обучающихся, %

Выводы. Таким образом, выявлено, что студенты специальной подгруппы физической подготовки имеют более высокий уровень тревожности и депрессии, в сравнении с показателями данных у обучающихся в основной подгруппе. А также установлена прямая корреляционная связь между уровнем тревожности и показателями по шкале депрессии в обеих группах, что подтверждает склонность обучающихся с высокой тревожностью к проявлению депрессивных симптомов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кравченко Н. Е. Современные представления о депрессивных расстройствах настроения в подростковом возрасте и некоторых проблемах их терапии / Н. Е. Кравченко // Терапия психических расстройств. – 2007. – № 3. – С. 5–21.
2. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб.: Питер, 2012.
4. Lambert, L., D'Cruz, A., Schlatter, M., & Barron, F. (2016). Using physical activity to tackle depression: The neglected positive psychology intervention. *MiddleEastJournalofPositivePsychology*, 2(1), 42-60.
5. Salekhov S.A., Gordeev M.N., Salekhova., Y.S., Korabelnikova I.A. (2015) Influence of emotional and informational factors in implementation

of coping strategies in psychological stress. ISJ Theoretical & Applied Science 11 (31):147—154.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ ПРИЕМ ПОДАЧИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Исхаков Т.И.

Козлов Н.П., преподаватель

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. На современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция опережающего роста эффективности атакующих действий по сравнению с действиями в защите. Это касается всех видов защитных действий: приема нападающих ударов, блокирования, приема подач мяча. Наиболее острой является проблема повышения качества приема подачи мяча, так как каждая подача является розыгрышем очка. Учитывая и то, что в современном волейболе значительно выросло количество силовых подач, прием которых представляет наибольшую трудность для спортсменов, проблема повышения эффективности приема подач мяча несомненно имеет первостепенную важность [1; 2; 3].

Сложность игровых действий в волейболе заключается и в том, что арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру [1; 2; 3].

В тоже время, изучение научной литературы выявило, что возможность совершенствования техники, за счет развития координационных способностей у юных волейболистов практически не рассмотрена [1; 3].

Основные причины низкой результативности действий спортсменов при приеме подач мяча заключаются, по мнению ведущих специалистов, в недостаточности эффективных методик по их совершенствованию.

В современном волейболе проблема приема подач мяча изучена недостаточно, имеющиеся методики разработаны еще в советском союзе и не учитывают тенденций настоящего времени [1; 2; 3].

Недостаточная теоретическая разработанность данной проблемы и острая необходимость в научно обоснованных методиках по оптимизации технической подготовки при приеме подачи соперника у послужили основанием выбора цели и задач исследования.

Анализ соревновательной деятельности ведущих команд мира свидетельствует о возникновении потребности в волейболистах, владеющих высоким уровнем техники приема подачи. Это особенно важно при подготовке резерва, когда принцип универсализации является ведущим. Следовательно, становится очевидным возрастающее значение технической подготовки юных волейболистов [1; 2; 3].

В то же время, многие ведущие тренеры и специалисты отмечают низкий уровень технической подготовленности выпускников спортивных школ по волейболу, значительное отставание их технической оснащенности от требований современного волейбола. Одной из причин этого является недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технической подготовки юных волейболистов, учитывающая современные тенденции игры [1; 2; 3].

Следовательно, модификация методики, направленной на совершенствование технического действия прием подачи у волейболистов 13-14 лет, на наш взгляд, является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование технического действия прием подачи у волейболистов 13-14 лет.

Полученные результаты. До проведения исследования показатели педагогического наблюдения технического действия «прием подачи двумя руками снизу» волейболистов контрольной и экспериментальной группы статистически значимых достоверных различий не имели и составляли:

- объем выполненного технического действия «прием подачи двумя руками снизу» в контрольной группе находился на уровне - $40,1 \pm 2,5$ %, а в экспериментальной - $40,5 \pm 2,6$ %; $p > 0,05$.

показатель эффективности технического действия «прием подачи двумя руками снизу» в контрольной группе составлял - $30,7 \pm 2,4$ %, а в экспериментальной - $30,9 \pm 2,5$ % ($p > 0,05$).

Процент брака, допущенного при выполнении технического действия «прием подачи двумя руками снизу» в контрольной группе,

находился на уровне - $68,3 \pm 2,6$ %, а в экспериментальной - $68,1 \pm 2,5$ % ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей педагогического наблюдения за техническим действием «прием подачи двумя руками снизу» волейболистов в контрольной и экспериментальной группах в результате которых выявлены достоверные различия всех изучаемых показателей.

Так показатели объема выполненного технического действия «прием подачи двумя руками снизу» в контрольной группе находилась на уровне - $45,5 \pm 1,8$ %, а в экспериментальной - $50,1 \pm 1,7$ %; $p < 0,05$.

Показатель эффективности технического действия «прием подачи двумя руками снизу» в контрольной группе составлял - $33,5 \pm 1,6$ %, а в экспериментальной - $41,7 \pm 1,5$ %; $p < 0,05$.

Процент брака, допущенного при выполнении технического действия «прием подачи двумя руками снизу» в контрольной группе, находился на уровне - $65,4 \pm 1,4$ %, а в экспериментальной - $57,3 \pm 1,3$ % ($p < 0,05$).

Таким образом, установлена эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование техники приема подачи у волейболистов 13-14 лет.

Выводы. Установлена эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование техники приема подачи у волейболистов 13-14 лет, обнаруженная в статистически достоверно значимом различии всех показателей техники приема подачи в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной: объем; эффективность; брак, допущенный при выполнении приема подачи ($p < 0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт. 2011. - 238 с.
2. Клещев Ю.Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям. - М.: СпортАкадемПресс. 2002. - 192 с.
3. Шипулин Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе: дис. . канд. пед. наук : 13.00.04. - М.: РГУФК. 2012. - 153 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Кадырметов Э.И.

Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В современном хоккее эффективность игровой ситуации во многом зависит от качественного выполнения техники передачи и броска по воротам [1].

Передача шайбы — основное техническое действие командной игры. В хоккее необходимо не только ее точно передавать шайбу, но и делать это своевременно и именно тому партнеру, который может обеспечить в данный момент острую голевую ситуацию [3].

Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения бросков во многом зависит результат игры. Высокая эффективность бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель [2].

Цель исследования: определить результативные технические действия хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Прежде чем осуществлять процесс технической подготовки в таких ситуационных видах спорта, как хоккей, необходимо проанализировать реализацию технических действий в соревновательных играх хоккеистов с целью выявления тех компонентов технической подготовленности, которые обеспечивают наибольшую эффективность игры.

Для решения второй задачи исследования - выявления наиболее результативных технических действий для хоккеистов 13-14 лет было проведено педагогическое наблюдение. Для определения наиболее результативных технических действий в играх хоккеистов 13-14 лет проанализированы финальные игры первенства республики Башкортостан по хоккею среди юношей 13-14 лет. Определение реализации технических действий хоккеистов 13-14 лет осуществлялось с помощью вычисления коэффициентов реализации технических действий. Как показал анализ научно-методической

литературы, бросок, передача, обводка и прием шайбы являются наиболее значимыми техническими действиями для хоккеистов, именно эти приемы определяют результативность игры. Способ оценки и расчёта коэффициента реализации технических действий предложены В.А. Быстровым в 2009 году [5]:

- коэффициент результативности (%) бросков – отношение количества точных попаданий в створ ворот или забитым голам к общему числу бросков по воротам $\times 100\%$;
- коэффициент результативности (%) передач шайбы – отношение точных передач к общему числу выполненных передач $\times 100\%$;
- коэффициент результативности (%) обводок – отношение числа результативных обводок к общему числу обводок $\times 100\%$;
- коэффициент результативности приема шайбы – отношение результативных приемов к общему числу передач $\times 100\%$.

Результаты проведенного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результативность технических действий хоккеистов
13-14 лет (n=20)

Техническое действие	Коэффициент результативности(%)
Бросок шайбы	$61 \pm 1,23$
Передача шайбы	$65 \pm 1,45$
Обводка	$54 \pm 1,34$
Прием шайбы	$43 \pm 1,35$

Вывод. Таким образом, к наиболее результативным техническим действиям хоккеистов 13-14 лет относятся передача шайбы ($65 \pm 1,45$) и бросок ($61 \pm 1,23$). По-видимому, именно их качественная реализация приводит к выигрышу в конкретной игровой ситуации и игры, в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстров В.А. Хоккей [Текст]: методическое пособие. Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 107 с.
2. Дьячков В.М. Совершенствование тактического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) [Текст]: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт 1992. 192 с.
3. Никонов Ю.В. Обучение тактике игры [электронный ресурс] // <http://hk-dynamo-1995.my1.ru/publ/10-1-0-20> (Дата обращения 11.01.2018).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПОДАЧИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Калинин К.В.

Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Среди технических приемов, без которых невозможна успешная соревновательная деятельность, особое место занимают подачи. Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очки или прием мяча после подачи бывает настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий [1].

Подача – единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнерами или противником. Подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техническому исполнению подачи [1; 2].

Однако, несмотря на широкую изученность вопросов совершенствования техники игры в волейбол недостаточно полно разработаны комплексы упражнений для совершенствования верхних подач волейболиста [2].

Цель исследования: разработать и обосновать комплексы, направленные на совершенствование техники верхней подачи волейболистов 12-13 лет.

Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. С целью определения эффективности использования разработанных комплексов, направленных на совершенствование техники верхней подачи волейболистов 12-13 лет нами был проведен педагогический эксперимент проводился на базе МАУ СШ МР Уфимского района. В исследовании принимали участие 24 волейболиста 12-13 лет, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 12 человек в каждой.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники верхней подачи волейболистов 12-13 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития данных способностей.

Из цифрового материала следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий, в экспертной оценки, не было, группы были статистически однородны. В конце эксперимента в контрольной группе экспертная оценка выше.

Из анализа цифрового материала следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня владения верхней подачи волейболистов контрольной и экспериментальной групп. Как видно, все показатели уровня владения верхней подачи волейболистов экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Выводы: установлена эффективность разработанных комплексов упражнений, направленного на совершенствование верхней подачи волейболистов 12-13 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Техника волейбола. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 164 с.
2. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев, Здоровья. 2010. - 128 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ В МЕНЬШИНСТВЕ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Калугин В.Е.

Яшина Е.И., ст. преподаватель

Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В последнее время в связи с развитием и популяризацией хоккея, к нему повысился интерес. Однако научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

хоккеистов раскрыто недостаточно. Поэтому одним из путей решения проблемы повышения эффективности подготовки хоккеистов является совершенствование и выявление ведущих видов игры в меньшинстве [2, 3].

Постоянно растущая конкуренция, как среди заокеанского хоккея, так и со стороны европейского свидетельствует о необходимости разработки новых подходов к подготовке хоккеистов, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встает вопрос о технико-тактической подготовке, которая, как заключают специалисты, как ведущий вид могла бы дать эффективный результат в соревновательной деятельности [1, 3].

В настоящее время упражнения в тактической подготовке хоккеистов используются тренерами по-разному и в разной последовательности, с различной дозировкой особенно на этапе совершенствования в учебно-тренировочных группах. Следовательно, на современном этапе развития хоккея возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактических действий хоккеистов конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию спортсменами в соревновательных поединках своих тактических возможностей [2].

Отличительной чертой современного хоккея является то, что даже в тех случаях, когда обе команды ведут себя максимально корректно, при нынешней жесткой манере игры обязательно кто-либо оказывается на скамейке штрафников, и на поле возникает численное неравенство. Подсчитано, что каждая команда играет в течение матча в среднем от 3 до 6 раз при численном преимуществе. Практика показывает, что команды очень часто успешно используют благоприятную возможность для взятия ворот.

Таким образом, в игровой деятельности в меньшинстве, перед хоккеистом постоянно стоит проблема выбора наиболее верного действия в любой создавшейся игровой ситуации.

Практика и теория хоккея с шайбой признают исключительно важное значение совершенствования тактики игры в меньшинстве [1].

В то же время, перед системой подготовки юных хоккеистов в спортивных школах сегодня стоит ряд проблем, связанных с недостатком современного методического обеспечения

тренировочного процесса: подготовка спортсменов базируется на наработках советского периода, что не отвечает современным потребностям подготовки юных хоккеистов [3].

Следовательно, разработка комплекса тактических действий, направленного на совершенствование тактики игры в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность разработанного комплекса тактических действий, направленного на совершенствование тактики игры в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Межгрупповое изучение показателей педагогического наблюдения за тактической подготовленностью при игре в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет выявило, что в начале предпринимаемого исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не имели статистически достоверных различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной группы, и делает возможным проведение сравнительного анализа.

Пропущенные шайбы при игре в меньшинстве до эксперимента в контрольной группе находился на уровне - $7,1 \pm 0,2$ кол/раз; экспериментальной - $7,0 \pm 0,3$ кол/раз ($<0,05$).

Заброшенные шайбы при игре в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет группы контроля до эксперимента составлял - $1,1 \pm 0,2$ кол/раз; у испытуемых экспериментальной - $1,0 \pm 0,2$ кол/раз ($>0,05$).

До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели разности забитых и пропущенных шайб при игре в меньшинстве в контрольной группе составили - $5,6 \pm 0,4$ кол/раз, а в экспериментальной - $5,5 \pm 0,5$ кол/раз ($>0,05$).

После проведенного эксперимента показатели пропущенных шайб при игре в меньшинстве увеличились в обеих группах и составили – $6,4 \pm 0,3$ кол/раз в группе контроля; а в экспериментальной - $5,7 \pm 0,2$ кол/раз. Однако в экспериментальной, показатель был статистически достоверно выше ($<0,05$).

Показатель педагогического наблюдения за заброшенными шайбами при игре в меньшинстве после эксперимента увеличился в контрольной группе до уровня - $1,3 \pm 0,3$ кол/раз, а в экспериментальной до цифровых значений - $1,7 \pm 0,3$ кол/раз. Нами

обнаружено достоверное увеличение исследуемого параметра в экспериментальной группе ($<0,05$).

Разность забитых и пропущенных шайб при игре в меньшинстве в контрольной группе после эксперимента составила - $5,1 \pm 0,2$ кол/раз, а в экспериментальной - $4,0 \pm 0,4$ кол/раз. Выявлены межгрупповые статистические различия в исследуемом показателе ($<0,05$).

Таким образом, установлено, что все три показателя педагогического наблюдения за тактической подготовленностью при игре в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: пропущенные шайбы при игре в меньшинстве; заброшенные шайбы при игре в меньшинстве; разность забитых и пропущенных шайб при игре в меньшинстве ($<0,05$).

Следовательно, можно утверждать об эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование тактики игры в меньшинстве хоккеистов 14-15 лет.

Выводы. Установлено, что все три показателя педагогического наблюдения за тактической подготовленностью при игре в меньшинстве у хоккеистов 14-15 лет после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: пропущенные шайбы при игре в меньшинстве; заброшенные шайбы при игре в меньшинстве; разность забитых и пропущенных шайб при игре в меньшинстве ($<0,05$). Следовательно, можно утверждать об эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование тактики игры в меньшинстве хоккеистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьячков В.И. Техническая подготовка спортсмена. - М.: Физкультура и спорт. 2007. - 93 с.
2. Костюкевич В.М. Методические рекомендации по управлению подготовкой хоккеистов высокой квалификации. – Киев, Респ. научно-метод. кабинет. 2010. - 84 с.
3. Костюкевич В.М. Методические рекомендации по разработке модельных характеристик соревновательной деятельности хоккеистов высокой квалификации. – Киев, 2009. - 38 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ

Камалтдинов Р.Р.

Юламанова Г.М., д-р пед. наук, профессор

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Успешность игровой деятельности футболиста определяется многими факторами, среди которых одной из важных сторон является умение выполнять технические приемы игры [1].

Обучение технике владения мячом занимает важное место в тренировочном процессе юных футболистов. С юных лет нужно обеспечить поступательное повышение технического мастерства, где отрабатываются основные виды ведения, финтов, ударов и остановки мяча, необходимые во время игры [4].

Процесс обучения и тренировки юных футболистов все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовленности ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, определения игрового амплуа [3].

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам тренировки, отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности, рассмотрены и основные методические аспекты обучения технике игры. Однако до настоящего времени отдельные вопросы технической подготовки юных футболистов еще не решены и заслуживают дальнейшего изучения. Все вышеизложенное обуславливает поиск новых путей и научно-методических разработок по рационализации методик обучения технике игры [1].

Цель работы – выявить особенности методики обучения технике владения мячом футболистов 9-10 лет на этапе углубленного разучивания.

Полученные результаты. Ю.М. Портнов (1996) заключает, что одна из труднейших задач тренерской работы – воспитать способность принятия самостоятельных технических решений, которые обучаются целостным методом. Правильно говорят, что техника – это искусство владения мячом, а главная ее задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи [5].

Годик М.А. (1998) пишет, что в футболе на первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам юных футболистов. На начальном этапе подготовке уделяется особое внимание технике остановок и передачи мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам), рекомендует обучать повторным и игровым методом [2].

Плон Б. В. (2008) предлагает, что при относительном равенстве в других аспектах подготовленности (физической, технической и волевой) побеждает команда с более высоким уровнем технического оснащения, при обучении соревновательным методом [4].

Чесно Ж. Л., Дюре Ж. (2006) заключают, что высокая техническая оснащенность игрока с помощью обучения повторным и игровым методами позволяет ему рационально использовать свой игровой потенциал, правильно выстраивать техническую комбинацию в зависимости от игры конкретного противника и быстро перестраиваться в ходе матча [5].

В процессе тренировки тренеру необходимо обращать внимание на ошибки спортсменов. Устранение ошибок должно происходить непосредственно при обучении приему. Выполнение удара на тренировке постепенно усложняется изменением исходных положений для удара, увеличением дистанций полета мяча, изменением веса, упругости мяча, а так же производства удара в различных условиях внешней среды. В результате футболист вырабатывает приспособительные реакции, подвижность двигательного динамического стереотипа [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет: автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2005. – 21с. <http://www.dissercat.com/content/metodika-nachalnogo-obucheniya-tekhnikе-vladeniya-myachom-na-osnove-asimmetrii-razvitiya>.

2. Годик М. А. Контроль в процессе спортивной тренировки. Подготовка футболистов: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 114 с.
3. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2001. – 19 с.
4. Плон Б. В. Новая школа в футбольной тренировке. – Олимпия, 2008. – 240 с
5. Чесно Ж. Л., Дюре Ж. Футбол. Обучение базовой технике: учебник. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 176 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Камалтдинов Р.Р.

Юламанова Г.М., д-р пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Обучение технике владения мячом занимает важное место в тренировочном процессе юных футболистов. Значимость данной темы не вызывает сомнения, в связи с тем, что техническая подготовка играет ведущую роль на начальном этапе подготовки футболиста. Обучение технике владения мячом на данном этапе заключается в том, что изучаются различные технические приемы и их эффективное применение в различных игровых ситуациях. На начальном этапе подготовки юных футболистов следует особое внимание уделять технике остановок и передачи мяча, введений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям [2].

Определено, что в футболе накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам тренировки, отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности, рассмотрены и основные методические аспекты обучения технике игры. Однако на сегодняшний момент отдельные аспекты технической подготовки юных футболистов еще не разрешены и требуют дальнейшего изучения. Все вышеизложенное обуславливает

поиск новых путей и научно-методических разработок по рационализации методик обучения технике игры [1].

Цель работы – определить эффективность методики обучения техники владения мячом футболистов 9-10 лет на этапе углубленного разучивания.

С целью определения эффективности разработанной методики, обучения техники владения мячом футболистов 9-10 лет на этапе углубленного разучивания проводился педагогический эксперимент, в котором принимали участие 24 спортсмена данного возраста, занимающихся футболом. После первого тестирования спортсменов разделили на контрольную и экспериментальную группы. План тренировочного процесса этих групп отличался тем, что в тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная методика обучения техники владения мячом футболистов 9-10 лет на этапе углубленного разучивания, в которую включены специально-подготовительные упражнения с мячом различного веса и размера: гандбольный мяч, теннисный мяч, футбольный мяч, направленные на исправление ошибок, которые были выявлены в ходе анализа научно-методической литературы и опроса ведущих тренеров по футболу.

Определено, что в процессе тренировки тренеру необходимо обращать внимание на ошибки спортсменов. Устранение ошибок должно происходить непосредственно при обучении приему. Выполнение удара на тренировке постепенно усложняется изменением исходных положений для удара, увеличением дистанций полета мяча, изменением веса, упругости мяча, а так же производства удара в различных условиях внешней среды. В результате футболист вырабатывает приспособительные реакции, подвижность двигательного динамического стереотипа[3].

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанной методики обучения техники владения мячом футболистов 9-10 лет на этапе углубленного разучивания был проведен межгрупповой анализ показателей уровня владения техникой данного двигательного действия. В таблице 1 представлено изменение показателей уровня владения техникой владения мячом футболистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп до начала педагогического эксперимента.

Таблица 1

Изменение техники владения мячом в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

№	Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
1	Передачи мяча (кол-во раз)	35,04±1,17	35,11±1,11	>0,05
2	Ведение мяча (сек)	3,31±0,55	3,29±0,42	>0,05
3	Удары по воротам (кол-во раз)	11,12±0,84	11,70±0,91	>0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

До проведения педагогического эксперимента достоверных различий между результатами групп не обнаружено ($p > 0,05$). Полученные данные говорят об одинаковом уровне подготовленности обеих групп до эксперимента. В таблице 2 представлено изменение показателей уровня владения техникой владения мячом футболистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп после окончания педагогического эксперимента.

Таблица 2

Изменение техники владения мячом в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

№	Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
1	Передачи мяча (кол-во раз)	37,91±1,05	42,22±1,03	<0,05
2	Ведение мяча (сек)	4,26±0,41	5,16±0,43	<0,05
3	Удары по воротам (кол-во раз)	13,21±0,92	16,39±0,84	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

Как видно из таблицы 2, все показатели у футболистов экспериментальной группы по окончании эксперимента достоверно выше в сравнении с контрольной группой: техника передачи мяча 37,91±1,05 и 42,22±1,03 раз соответственно (при $p < 0,05$), техника ведения мяча 4,26±0,41 и 5,16±0,43 сек соответственно (при $p < 0,05$),

техника ударов по воротам $13,21 \pm 0,92$ и $16,39 \pm 0,84$ раз соответственно (при $p < 0,05$).

Выводы. Выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$) между контрольной и экспериментальной группами по окончанию педагогического эксперимента по результатам тестирования техники владения мячом: передачи мяча, ведение мяча, удары по воротам. Полученные данные показывают эффективность разработанной методики обучения техники владения мячом футболистов 9-10 лет на этапе углубленного разучивания, применяемой в экспериментальной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет: автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2005. – 21с. <http://www.dissercat.com/content/metodika-nachalnogo-obucheniya-tekhnikе-vladeniya-myachom-na-osnove-asimmetrii-razvitiya>.
2. Годик М. А. Контроль в процессе спортивной тренировки. Подготовка футболистов: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 114 с.
3. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2001. – 19 с.

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА (РАЗДЕЛ I)

Калугин А.А.

Тимофеева И.В., канд. пед. наук, доцент
Екатеринбургский институт физической культуры
(филиал)

Актуальность. Артроз - наиболее распространенная форма суставной патологии: 10-12 % населения страдают этим заболеванием. Рентгенологические обследования, а также аутопсия показали, что начиная с 30-летнего возраста увеличивается количество дистрофических нарушений в суставах [5]. В отличие от многих

других патологий, болезни ОДА по мере развития городской культуры распространяются все больше. Согласно официальной статистике общая динамика болезней опорно-двигательного аппарата в России с конца 20 века возрастает с каждым десятилетием приблизительно на 30%. Описанное положение вещей, прежде всего, связано, во-первых, с возрастающей частотой врожденных нарушений взаимоотношений в суставе (дисплазии), объективными трудностями диагностики и недостаточным уровнем диспансерного наблюдения, во-вторых с увеличением частоты последствий перенесенных заболеваний, а также травм сустава, проявляющихся болевым синдромом при увеличивающейся физической нагрузке и развитием артрозных изменений в суставе с течением времени. Увеличение числа больных с патологией суставов, и тазобедренного сустава в частности, является проблемой современной цивилизации, которая обусловлена старением населения [2].

Цель исследования. Основной целью исследования являлась разработка программы физической реабилитации для пациентов с коксартрозом тазобедренного сустава.

Полученные результаты. Теоретическая часть исследования проводилась на кафедре теории и методики адаптивно физической культуры на базе Екатеринбургского института физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» города Екатеринбург.

Практическая часть исследования проводилась на базе ООО «Уральский центр кинезиотерапии № 3» на ул. Крылова 27 города Екатеринбург.

Обследование проводит врач. В эксперименте участвовало 10 пациентов с коксартрозом тазобедренного сустава.

Физиопроцедуры и зал реабилитации (массаж) указывает лечащий врач. После проведения физиопроцедуры пациенту может быть назначена сауна-терапия с обливанием холодной водой или контрастным душем. Он может сидеть в сауне от 3 до 5 минут и затем сделать контрастный душ или обливание с помощью бочки. Такая процедура выполняется от 2 до 3 раз.

Таблица 1

Программа физической реабилитации для пациентов с коксартрозом тазобедренного сустава.

№	Реабилитационные мероприятия	Проведение	Методические указания
1	Лечебная гимнастика (общеукрепляющие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения для дистальных отделов рук и ног).	Продолжительность процедуры от 8 до 10 минут. Проводится ежедневно по 2-3 раза в день	В дыхательной гимнастике акцент делаем на удлиненном выдохе через рот (выдыхаем на "Ха", "ША"), медленный вдох через нос. Режим – щадящий. Проработка всех мышечно-суставных групп в медленном, реже среднем темпе. Начинаем с мелких суставов, затем средние и большие суставы.
2	Занятия в специализированном зале лечебной физической культуры (ЛФК). Зал кинезиотерапии (упражнения направлены на разработку суставов и на укрепление мышечного корсета)	Продолжительность от 40 до 45 минут. Проводится 2-3 раза в неделю, а зависимости от основного диагноза и сопутствующих заболеваний	В зале кинезиотерапии пациент занимается по индивидуальной программе реабилитации расписанной в его личной карте врачом или инструктором ЛФК. Упражнения направлены на восстановление утраченных функций суставов и сердечно сосудистой системы (ССС), так же в ней расписаны упражнения

			которые не стоит делать при данном заболевании. Программа состоит из 8-12 упражнений которые выполняются на локальных тренажерах (если пациенту можно на них заниматься) и на многофункциональном тренажера Бубновского (МТБ) со специальными манжетами
3	Массаж. Классический массаж, осевые растяжки, укладки, проработка триггерных точек	Массаж проводится после занятия в зале кинезиотерапии. Продолжительность от 5 до 10 минут. Проводится после каждого занятия в зале. Проводится от 1 до 3 месяцев	Начинается с проработки крупных групп мышц спины, груди, живота по направлению тока лимфы, затем массаж проводится от проксимальных отделов конечностей и заканчивается тщательной проработкой мелких мышц кистей и стоп. При сухожильно-мышечных контрактурах, тугоподвижности и мышечной ригидности применимы глубокое разминание, ударные приемы и вибрация. При проработке триггерных точек сперва осматриваем зону для проработки при

			помощи пальпации, затем начинаем проработку (надавливание) на точку и удержанием ее около 20-30 секунд в зависимости от локализации боли и ее иррадиации.. Проходим по всей мышце и фасции. После чего выполняем поглаживание и вибрацию
4	Физиотерапия. Низкочастотная магнитотерапия (МП), пресотерапия, криотерапия	Продолжительность процедур возрастающая, от 10 до 20 минут, курсом 6-12 процедур, после каждого занятия в зале кинезиотерапии.	Методика низкочастотной магнитотерапии с использованием аппарата «Градиент-1. Магнитное поле проецируют непосредственно на область очага повреждения. Индукторы устанавливают на расстоянии 5 мм над поврежденным участком. Пресотерапия проводится от 10 до 30 минут. Одеваются специальные носки, штаны и пояс от поясницы до нижних ребер. Плотно затягиваются и выставляется уровень проработки от 1 до 6. Улучшается

			лимфоотток крови, укрепление сосудов и мышечное расслабление. Криотерапия предназначенного для снятия болевого синдрома, мышечного тонуса и отёков с помощью струи охлаждённого воздуха. Струя охлажденного до температуры от -32°C до -40°C сухого воздуха оказывает многостороннее лечебное воздействие: снятие острой и хронической боли, спазма; снятие воспаления, отека; регуляция мышечного тонуса; улучшение двигательных функций; активизация метаболических процессов; повышение иммунитета; улучшение микроциркуляции; регенерация тканей применяется при обострениях и сильных болях на данную область
--	--	--	--

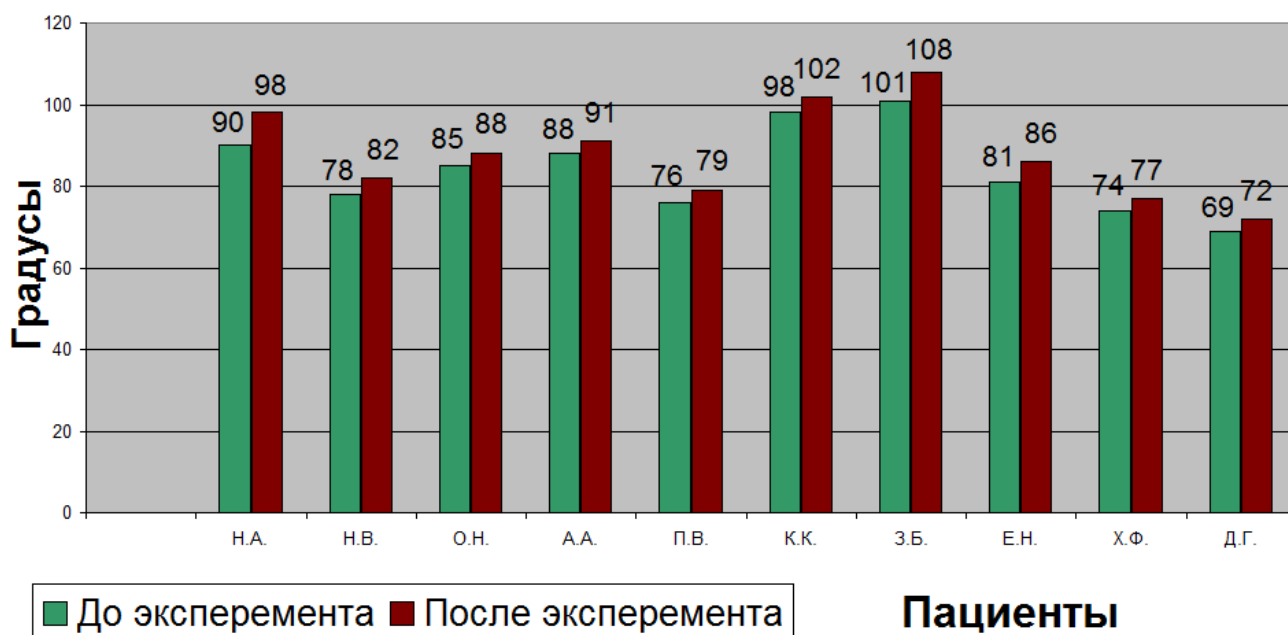


Рисунок 1 -Динамика двигательного теста Тренделенбурга

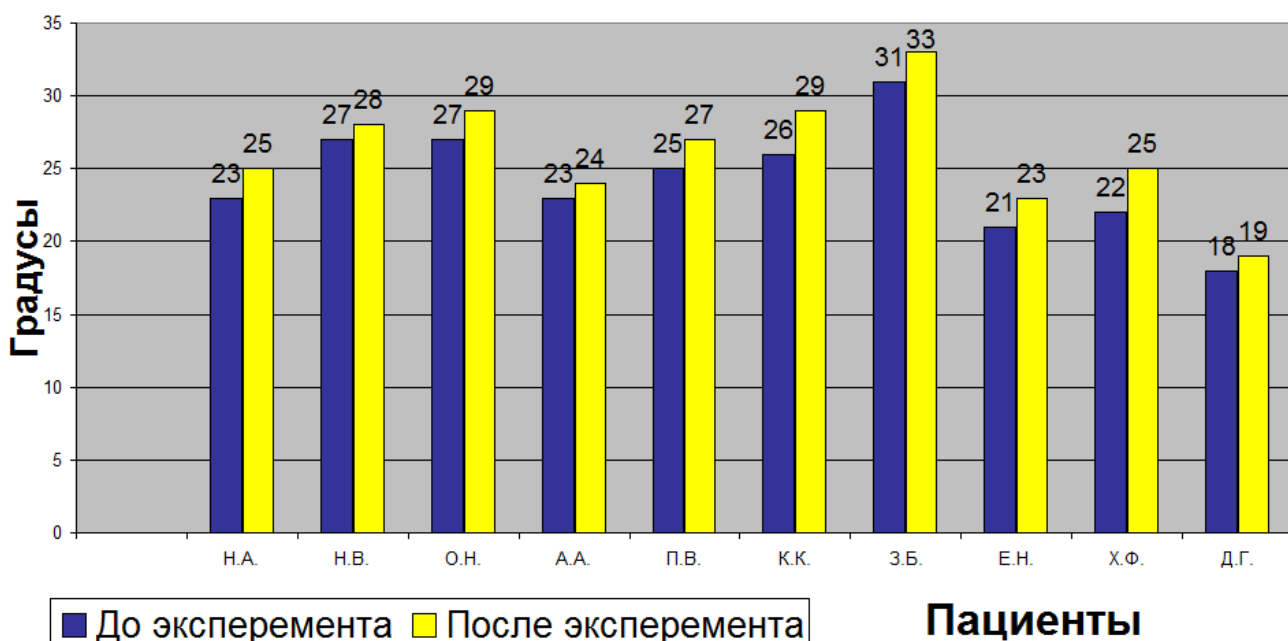


Рисунок 2 -Динамика двигательного теста Томаса

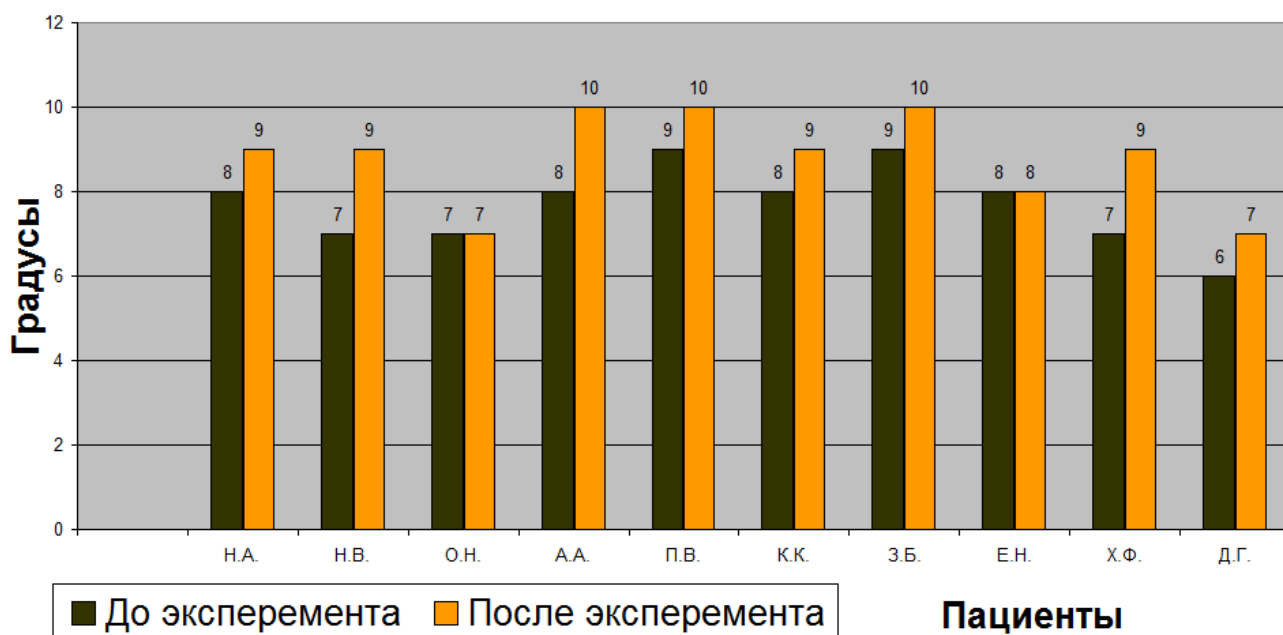


Рисунок 3 -Динамика двигательного теста разгибательной контрактуры

Выводы. Нами была составлена программа физической реабилитации пациентов с коксартрозом тазобедренного сустава. Имеющиеся у пациентов нарушения в опорно-двигательном аппарате требуют намного более продолжительных занятий, но положительные изменения в двигательной активности были отмечены у всех пациентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вакуленко В.М., Дегенеративно-дистрофические поражения тазобедренных суставов и позвоночника / В.М. Вакуленко, В.Ю. Худобин, Л.П. Бублик // Травма. 2000. - Т. 1, № 1. - С. 24-27.
2. Корж Н.А., Остеоартроз подходы к лечению / Н.А. Корж, В.А. Филиппенко, Н.В. Дедух // Весник ортопеда травматологи на протезировании. -2004. -№3. - С. 75-79.
3. Олейник А.Е., Некоторые аспекты тотального эндопротезирования тазобедренного сустава/ Олейник А.Е. // Ортопед, травматол. 2006.- №3, с. 129 -135.
4. Передерей П.А., Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата у пациентов с коксартрозом 3 степени / П.А. Передерей // Журнал Российской ассоциации по спортивной

медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 2. - С. 40.

5. Черанева С.В., Эффективность разных методов лечебной физкультуры в комплексной терапии больных коксартрозом / Черанева С.В., Чижов П.А. // Вестн. восстанов. медицины. - 2012. - N 3. - С. 33-35.

научное издание

Сборник научных трудов межрегиональной студенческой научно-практической конференции

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Подписано в печать 14.04.2019. Формат 60х90. Бумага для множ.ап.

Печать на ризографе. Усл. печ. л. 12,56

Смета номер № 7-19 Тираж 50.

Башкирского института физической культуры (филиала) ФГБОУ ВО
«УралГУФК»

Центр научных исследований, здоровья и реабилитации
(лицензия №257 от 22.07.2005 г.)

450000, г. Уфа, ул. Коммунистическая, 67

