



Министерство спорта
Российской Федерации



НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной 125-летию Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(27 сентября – 8 октября 2021 г.)**

Часть 3

Санкт-Петербург
2021

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА

**Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
молодых исследователей с международным участием,
посвященной 125-летию Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(27 сентября – 8 октября 2021 г.)**

Часть 3

Санкт-Петербург
2021

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

Человек в мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (27 сентября – 8 октября 2021 г.) : в 3 ч. Ч. 3. / Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С.И. Петров. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – 213 с. : ил.

В сборнике опубликованы материалы участников всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург «Человек в мире спорта» (27 сентября – 8 октября 2021 года, Санкт-Петербург).

Материалы публикуются в авторской редакции. За подбор и достоверность приведённых фактов, цитат, статистических, социологических и других данных, имен собственных, географических названий и прочих сведений ответственность несут авторы.

УДК 796/799 (063)
ББК 75.0я73
Ч-39

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021

Редакционная коллегия сборника материалов всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием «Человек в мире спорта» посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2021):

Главный редактор:

Петров Сергей Иванович, кандидат психологических наук, ректор НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Заместители главного редактора:

Макаров Юрий Михайлович, доктор педагогических наук, профессор

Таймазов Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор

Члены редколлегии:

Гомзякова Инга Петровна, кандидат педагогических наук, доцент,

Закревская Наталья Григорьевна, доктор педагогических наук, доцент

Захаров Федор Евгеньевич, кандидат педагогических наук

Липовка Анна Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент

Масленников Павел Юрьевич, кандидат педагогических наук

Медведева Елена Николаевна, доктор педагогических наук, профессор

Пыж Владимир Владимирович, доктор политических наук, доцент

Росенко Светлана Ивановна, доктор социологических наук, профессор

Самсонова Алла Владимировна, доктор педагогических наук, профессор

Станиславская Ирина Геннадьевна, кандидат психологических наук, доцент

Тараканов Борис Иванович, доктор педагогических наук, профессор

Хвацкая Елена Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент

Чурин Виктор Михайлович, кандидат педагогических наук

Шаламова Олеся Викторовна, кандидат педагогических наук

Шевцов Анатолий Владимирович, доктор биологических наук, профессор

Штуккерт Алиса Львовна, старший преподаватель кафедры психологии им.

А.Ц. Пуни

Яковлюк Александр Николаевич, доктор философских наук, профессор

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ № 8 «ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» 8

Адольф К.В., Адольф В.А. ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРА-ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ..... 8

Быкова В.В., Семёнова Г.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТИРОВАННОСТИ И САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... 15

Мякинин С.А., Михайлова Н.Я., Мякинина М.А. РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ СУВОРОВСКОГО УЧИЛИЩА 20

Сафронова А.И., Вольхина Н.А. ВАРИАТИВНОСТЬ ПОДХОДОВ В ОБУЧЕНИИ ПОДДЕРЖКАМ ФИГУРИСТОВ ПАРНОГО ФИГУРНОГО КАТАНИЯ..... 25

Сугако С.О., Ширинова Е.О. ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... 29

Тюлина А.И., Аксенов А.В., Крюков И.Г. ПОДГОТОВКА ФИЗИЧЕСКИХ РЕАБИЛИТОЛОГОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 35

Царева С.Д., Щеголева М.А. СИСТЕМА ПИЛАТЕСА В КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ..... 39

СЕКЦИЯ № 9 «ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»..... 46

Веденева Э.Е., Дмитриев И.В. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ..... 46

Гильманова А.Б., Тузова Е.Н. ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТИ ЗРИТЕЛЬНО – МОТОРНОЙ РЕАКЦИИ НА УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ЮНЫМИ ФИГУРИСТАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... 54

Евсин М.Р., Пронин А.В., Филиппов Г.В. ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СБОРНУЮ КОМАНДУ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА СРЕДИ ЛЬЖНИКОВ ГОНЩИКОВ ЮНИОРСКОГО ВОЗРАСТА 61

Красюк К.А., Никитин А.А. К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ 64

Крискевич М.В., Никитин А.А. ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ КАК ФАКТОР ОТБОРА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ШАШКАМ..... 67

Куприна К.В., Гришин В.В. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 70

Лавренчук А.В., Космина Е.А. СОЗДАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТМЕНОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ HEARTHSTONE 78

Ляшевский Д.С., Луткова Н.В. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВЫРАВНИВАНИЕ ОСИ ТЕЛА 85

Морозова А.Д., Супрун А.А. СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КИСТИ У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ 89

Новожилков К.Д., Аимбетова Н.В., Зимин А.В. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ..... 94

Попова К.А., Чурип В.М. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФЕХТОВАНИЯ В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 99

Цветков Е.С. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... 104

Шабунин С.А., Луткова Н.В. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЛАТФОРМЫ VERTIMAX V4 109

СЕКЦИЯ № 10 «СТЕНДОВЫЙ ДОКЛАД» 114

Алексеева П.А., Тузова Е.Н. ВЛИЯНИЕ РАЗМИНОК НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 114

<i>Быханова С.С., Аксенов А.В.</i> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ У ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ ЛИЦ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ.....	117
<i>Выртин Г.О., Вольская В.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ИНВЕСТИЦИОННОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ	120
<i>Евдокова Т.С., Идрисова Г.З., Ковалева Ю.А.</i> КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	127
<i>Засыпкина А.В., Мустафина Д.В.</i> ЭВОЛЮЦИЯ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ РОССИИ.....	132
<i>Иванова Ю.А., Ковалева Ю.А.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	135
<i>Кудряшов Д.Ю., Дьяченко Н.А.</i> РАЗРАБОТКА АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ОЦЕНКИ ПАРАМЕТРОВ УСИЛИЙ НА ТРЕНАЖЁРАХ	140
<i>Петрова И.А., Драник О.И.</i> ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ СВЯЗЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ... ..	144
<i>Прохорова Н.В., Заходякина К.Ю., Евсеева О.Э.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	150
<i>Рдеини А.Ф., Тузова Е.Н.</i> МУЗЫКАЛЬНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ФИГУРИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	157
<i>Сеглина П.И., Сухарева С.М.</i> ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СТАРТОВОГО РАЗГОНА ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	160
СЕКЦИЯ № 11 «КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА».....	166
<i>Батищева Н.П., Шевцов А.В.</i> ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ У ЛИЦ ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ В ПОЗДНЕМ ПЕРИОДЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.....	166

<i>Грибова М.А., Чурин В.М.</i> ОПТИМАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УРОКАХ У ДЕВУШЕК ШПАЖИСТОК 16-17 ЛЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	171
<i>Еришов М.А., Петров А.Б.</i> РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПОЛИАТЛОНИСТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ УТОМЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ УПРАЖНЕНИИ СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКИ У МУЖЧИН.....	178
<i>Исаев К.А., Терентьева И.Г.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА И ПОДВИЖНЫХ ИГР	183
<i>Калюшева Т.Ю., Яковлева О.А.</i> КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ	187
<i>Шалдыбина Е.Л., Гомзякова И.П.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ У ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	192
<i>Шибко П.С., Сергеев Г.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЬЖАХ ОДНОВРЕМЕННЫМ ОДНОШАЖНЫМ КОНЬКОВЫМ ХОДОМ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ	198
<i>Шиманский А.А., Ципин Л.Л.</i> НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ БЕГЕ С УЧЕТОМ ЕГО БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИНТЕНСИВНОСТИ	204

7. Антидопинговое образование студентов-спортсменов как важный компонент спортивной культуры / Пуховская М. Н., Пахноцкая М. А., Христенко Е. А., Климкина Д. А. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 100–101.

8. Разумов, М. С. Статья Допинг в спорте и его последствия для организма / Разумов М. С., Агаркова К. Г. // Молодежь и XXI век – 2021 : материалы XI Международной молодежной научной конференции. – Курск, 2021. – С. 230–232.

9. Смирнов, В. Е. Ответственность спортсменов за нарушение законодательства в области спорта / Смирнов В. Е., Купряшкин М. А., Герасименко А. А. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2020. – № 4. – С. 173–177.

УДК 796.01:004

СОЗДАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТМЕНОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ HEARTHSTONE

Лавренчук А.В., студент; Космина Е.А., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы; ФГБОУ ВО «Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье представлен и рассмотрен опыт дистанционного обучения в условиях пандемии студентов, действующих спортсменов, занимающихся дисциплиной «Hearthstone». Представлены преимущества использования бизнес-сервиса «Битрикс24». Обобщены материалы обучения и организация занятий, позволяющие повысить уровень мастерства занимающихся.

Ключевые слова: дистанционное обучение, компьютерный спорт, киберспорт, Hearthstone, Битрикс24, виртуальная среда.

Введение. Второй год в мире продолжается пандемия – время ограничений, которые затрагивают все стороны, аспекты повседневной жизни. Многие изменения произошли в сфере образования всех ступеней. Формы обучения в высшей школе претерпели значительные изменения в ходе пандемии.

Расширение границ использования в вузе технологий дистанционного обучения обусловлено активным развитием информационных технологий, проникновением их во

все сферы жизни человека и, как следствие, трансформацией студенческой молодежи в цифровое поколение [2, с. 27].

С течением времени были найдены и продолжают внедряться новые системы обучения. Основная из них – это дистанционное образование или обучение в виртуальной среде. «Для осуществления дистанционного обучения преподаватель должен владеть активными методами обучения и помогать студентам формировать собственные стили обучения в онлайн-режиме, овладевать возможностями платформы онлайн-обучения и необходимым программным обеспечением, преодолевать трудности и барьеры электронного общения» [4, с. 67].

Виртуализация – предоставление набора информационных ресурсов или их логического объединения, абстрагированное от реализации, и обеспечивающее при этом изоляцию друг от друга, выполняемых на одном физическом ресурсе.

При большом наличии технологических средств дистанционного обучения, таких как: электронная почта, форумы, чаты, электронные доски объявлений, виртуальные интерактивные доски, телеконференции и др., следует сделать акцент на более рациональной и удобной системе обучения студентов, изучающих соревновательные компьютерные игры. Распространены часто применяемые платформы дистанционного обучения: YouTube; GoogleDocs; Skype; Prezi; Moodle; Slideshare; Gloster; Dropbox, а также, наиболее распространенная в России, система дистанционного обучения Moodle.

При наличии большого количества платформ дистанционного обучения отсутствуют работы по обучению цифровым дисциплинам в спорте. К таковым следует отнести дисциплины компьютерного спорта (активно развивающиеся соревновательные мобильные и компьютерные игры), которые включены во Всероссийский реестр видов спорта.

«Дистанционное образование – это обучение, реализуемое с помощью информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии учеников и педагогов» [1, с. 1].

«Технологии дистанционного обучения – информационные технологии, обеспечивающие доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения» [5, с. 1].

Нами была разработана и опробована в практике учебного процесса онлайн система обучения спортсменов по дисциплине классификации «спортивные головоломки». Программа, методика и результаты внедрения этой системы опубликованы в статье «Технология построения тренировки с использованием платформы «Битрикс24» в подготовке занимающихся в дисциплине «Hearthstone» [3, с. 325].

Цель исследования: опробовать на практике учебного процесса онлайн систему виртуальной среды обучения студентов, действующих спортсменов, по методике построения тренировки с использованием платформы «Битрикс24» в подготовке занимающихся в дисциплине «Hearthstone». Проанализировать структуру онлайн системы обучения по дисциплине Hearthstone, определить направления её совершенствования.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие занимающиеся от 17 до 25 лет, все обучающиеся были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, включающей в себя элементы тренировки, предусмотренные в самой игре, а также просмотр профессиональных игровых матчей.

Спортсменам экспериментальной группы предлагалось выполнять ежедневный комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на осанку, развитие мелкой моторики и профилактику профессиональных заболеваний киберспортсменов (до 30 минут), упражнения не требовали специального инвентаря и выполнялись в домашних условиях.

Для занимающихся экспериментальной группы была предложена программа «спортивно-тактических тренировок в виртуальной среде с использованием элементов сервиса «Битрикс24»».

Программа тренировки включала в себя:

- изучение теоретических материалов и просмотр видеоуроков (до 40 минут);
- игры с использованием видео-чата внутри портала «Битрикс24», с последующим обсуждением (до 1,5 часов);
- тесты с использованием элементов сервиса «Битрикс24», с контролем времени и эффективности (до 10 минут);
- тренировочные упражнения на сайте «Cyber10.ru».

Структура предложенной нами системы обучения Hearthstone (рисунок 1.)

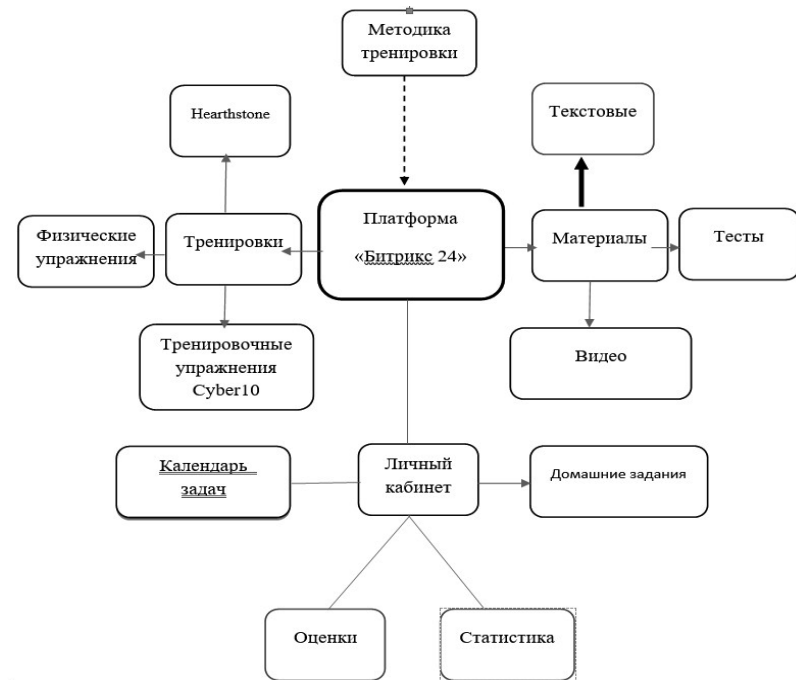


Рисунок 1 – Структура системы обучения по дисциплине Hearthstone

Занятия проводились ежедневно, курс был рассчитан на 30 дней. Расписание было внедрено в календарь технических задач – функцией доступной на платформе «Битрикс 24».

Для оценки уровня спортсменов – участников были выбраны следующие контрольные упражнения: оценка оперативной памяти, оценка скорости простой зрительной реакции, оценка скорости переключения внимания, расчет процента количества побед за время обучения.

Для исследования были сформированы две группы спортсменов: экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа спортсменов тренировалась с использованием платформы «Битрикс 24».

Результаты исследования и их обсуждение. Использование предлагаемой нами системы обучения показало, что результаты участников экспериментальной группы в контрольных упражнениях достоверно улучшились, по сравнению с участниками

контрольной группы. Кроме этого, у участников экспериментальной группы сократилось время переключения внимания, увеличился объем оперативной памяти, что позволило им повысить результативность в игре Hearthstone. По результатам оценки оперативной памяти, выявлено что уровень данного показателя в контрольной группе составил $29,0 \pm 0,7$, а в экспериментальной группе $37,7 \pm 0,8$. В оценке скорости простой зрительной реакции результаты в экспериментальной группе увеличились лишь на 1,8%, и составили в контрольной группе $133,4 \pm 2,0$ мс, а в экспериментальной $131,6 \pm 1,6$ мс. Различия статистически не достоверны. Мы связываем это с небольшой длительностью исследования, 1 месяц – это малый срок для получения более значимых сдвигов в данном показателе. Оценка скорости переключения внимания, показала, что результат в экспериментальной группе составил $0,29 \pm 0,01$, а в контрольной группе $0,33 \pm 0,02$. Различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$).

Таблица 1 – Результаты, полученные в ходе эксперимента

Показатель	До эксперимента			После эксперимента		
	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	P-Value	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	P-Value
ОПП, чпнс	25,60 $\pm 0,65$	27,40 $\pm 0,53$	$P > 0,05$	29,00 $\pm 0,73$	37,70 $\pm 0,77$	$P \leq 0,05$
ОСР, мс	140,20 $\pm 1,96$	139,90 $\pm 2,45$	$P > 0,05$	133,40 $\pm 2,02$	131,60 $\pm 1,57$	$P > 0,05$
ОПВ, с	0,35 $\pm 0,02$	0,34 $\pm 0,02$	$P > 0,05$	0,33 $\pm 0,02$	0,29 $\pm 0,01$	$P \leq 0,05$

Условные обозначения:
ОСР оценка скорости реакции;
ОПП оценка оперативной памяти;
ОПВ оценка переключения внимания;
ЧПНС число правильно найденных сумм.

Результаты анализа количества побед в контрольной и экспериментальной группах, за время проведения эксперимента показаны на рисунке 2. Процент побед в контрольной группе за время эксперимента составил $45,1 \pm 0,7$, а в экспериментальной группе $49,5 \pm 0,9$. Что позволяет нам говорить о более высокой эффективности предложенной методики, по сравнению с общепринятой. Столь низкий процент побед в обеих группах обусловлен особенностями самой игры «Hearthstone». Игрок собирает самостоятельно свои колоды или составляет колоды по примерам других игроков, каждая колода имеет свою эффективность (эффективность колоды оценивается с помощью специальных приложений), информация о проценте эффективности всех

игровых колод представлена на открытых тематических сайтах. Эффективность колоды выше 50% считается достаточно высокой.

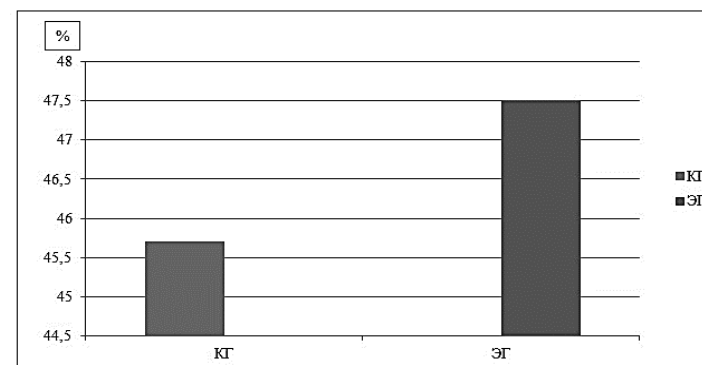


Рисунок 2 – Процент побед в игре Hearthstone, участников обеих групп

Среди участников экспериментальной группы мы провели опрос для получения объемной и разносторонней картины о результатах применения разработанной нами системы онлайн обучения. Комплекс вопросов касался структуры, разработанной нами системы обучения.

Участникам экспериментальной группы выразили своё мнение о роли, соотношении и степени значимости отдельных компонентов структуры системы обучения. Задаваемые вопросы представлены на рисунке 3.

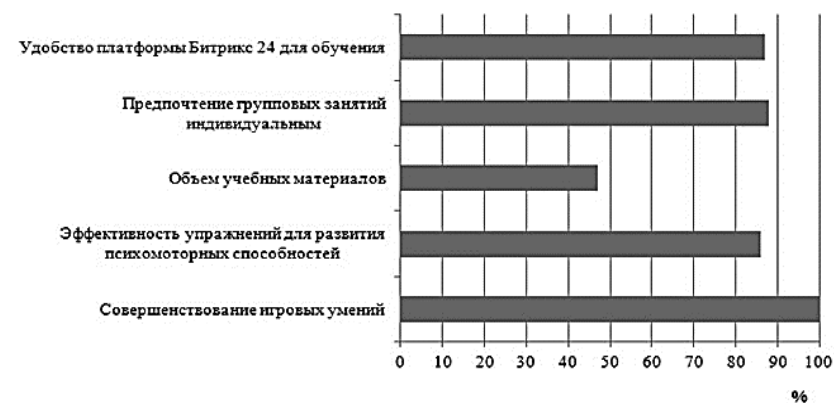


Рисунок 3 – Результаты опроса

Результаты опроса позволили сформулировать основные направления совершенствования системы онлайн обучения.

Заключение. Таким образом, разработанная нами методика включает в себя элементы теоретической, игровой подготовки, физические упражнения, специальные тренировочные упражнения на компьютере и элементы контроля. Она может быть реализована как в формате дистанционного обучения, так и для проведения занятий в режиме реального времени тренировки спортсменов в дисциплине Hearthstone. Полученные результаты в контрольных упражнениях, доказывают эффективность предложенной методики по сравнению с общепринятой, а также позволяют сократить время переключения внимания, увеличить объем оперативной памяти и повысить результативность в самой игре «Hearthstone». Результаты применения разработанной нами системы онлайн обучения по дисциплине Hearthstone и изложенного выше опроса могут быть использованы в качестве практических рекомендаций для разработчиков онлайн систем обучения дисциплин компьютерного спорта.

Литература

1. Дистанционное образование: где его получить и что это даёт [Электронный ресурс]. – URL: <https://rb.ru/longread/distance-education> (дата обращения: 24.04.2020).
2. Дронова, Е. К. Технологии дистанционного обучения в высшей школе: опыт и трудности использования // Преподаватель XXI век. – 2018. – № 3. – С. 26–34.
3. Лавренчук, А. В. Технология построения тренировки с использованием платформы «Битрикс24» в подготовке занимающихся в дисциплине «HEARTHSTONE» / А. В. Лавренчук, Е. А. Космина // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18-19 февраля 2021. – Казань, 2021. – С. 325.
4. Лутфуллаев, Г. У. Опыт дистанционного обучения в условиях пандемии Covid-19 / Г. У. Лутфуллаев [и др.] // Проблемы педагогики. – 2020. – № 4 (49). – С. 66–69.
5. Технологии дистанционного обучения [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.tadviser.ru/index.php/> (дата обращения: 27.03.2021).

УДК 796.325

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВЫРАВНИВАНИЕ ОСИ ТЕЛА

Ляшевский Д.С., магистрант; Луткова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Статья раскрывает возможности развития прыгучести у волейболистов 15-16 лет на основе разработки и включения в тренировочный процесс средств, направленных на выравнивание оси тела. Определение уровня равновесия и оценка качества управления балансом спортсменов осуществлялось на стабилотренажере МЕРА ST-150. Эффективность применения разработанных заданий по трем направленным блокам подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Ключевые слова: прыгучесть, волейбол, ось тела, средства тренировочного процесса.

Введение. В Федеральном стандарте спортивной подготовки по волейболу предусмотрено увеличение количества часов на соревновательную подготовку волейболистов. Данный факт повышает требования к эффективности выполнения всех технических приемов игры волейбол, а выполнение технико-тактических действий в волейболе зависит от высоты прыжка.

Содержание литературы по волейболу раскрывает вопросы взрывной силы мышц ног (прыгучести), как двигательного качества, специфические особенности и структурные компоненты прыгучести, средства и методы развития прыгучести, критерии оценки показателей прыгучести у волейболистов 15-16 лет [2, 4]. Также достаточно подробно раскрыты вопросы понятия оси и плоскости человеческого тела [3]. Однако вопрос развития прыгучести у волейболистов 15-16 лет на основе коррекции оси тела представляется наименее изученным.

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса, направленного на развитие прыгучести у волейболистов 15-16 лет на основе коррекции оси тела.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Определить показатели прыгучести у волейболистов 15-16 лет.

2. Определить показатели, характеризующие индивидуальные отклонения оси тела у волейболистов 15-16 лет.

3. Составить задания, направленные на развитие прыгучести у волейболистов 15-16 лет, предусматривающие корректировку оси тела, и проверить эффективность их применения в тренировочном процессе

Теоретическая значимость: получены новые знания о средствах развития прыгучести, предусматривающих корректировку оси тела у волейболистов 15-16 лет.

Практическая значимость: определены индивидуальные особенности тела и ось тела у волейболистов 15-16 лет. Составлены задания для развития прыгучести и корректировки оси тела, применение которых позволяет повысить показатели прыгучести у волейболистов 15-16 лет.

Научная новизна: в работе предложены средства тренировочного процесса, предусматривающие корректировку оси тела у волейболистов 15-16 лет, которые могут быть рекомендованы для развития прыгучести. Упражнения разработаны с учетом специфики волейбола и аккумулируют результаты современных исследований в области этого вида спорта.

Методы и организация исследования. Содержание тренировочных занятий по развитию прыгучести у волейболистов 15-16 лет в экспериментальной группе осуществлялось на основе упражнений, направленных на выравнивание оси тела. Упражнения были распределены по трем блокам.

Блок 1. Упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава.

Блок 2. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и позвоночника.

Блок 3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести и улучшение качества управления балансом.

По два упражнения из каждого блока выполнялись в ходе тренировочного занятия в конце подготовительной и начале основной части. Время выполнения заданий 15-20 минут. Смена заданий осуществлялась в начале недельного цикла. Нагрузка при выполнении каждого упражнения определялась с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Предусматривалась следующая дозировка нагрузки при выполнении составленных упражнений в ходе тренировочного занятия: 6 упражнений, выполняемых сериями (4 серии), с интервалом отдыха между сериями 1-2 мин.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Медико-биологическое тестирование.
3. Спортивно-педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической обработки результатов исследования.

Исследование проводилось в течение шести месяцев. В исследование приняло участие 24 человека, которые составили контрольную и экспериментальную группы.

Результаты исследования и их обсуждение. До проведения педагогического эксперимента проводилось спортивно-педагогическое и медико-биологическое тестирование. С этой целью применялись три контрольных упражнения: прыжок вверх с места, (см.); прыжок вверх после трех шагов, с определением разницы между величиной максимального доставания и высоты у игрока с вытянутой рукой (см.); прыжок вверх после трех шагов с доставанием максимальной высоты (см.). Анализ показателей прыгучести в группах выявил статистически достоверные различия на уровне значимости 0,05 в каждом из трех тестах. Показатели прыгучести в группе А выше, в группе Б определен низкий уровень (показатели первого теста – $66,16 \pm 1,29$ см. и $55,16 \pm 1,21$ см., второго теста – $70,5 \pm 1,19$ см. и $59,83 \pm 1,05$ см., третьего теста – $295,91 \pm 1,51$ см. и $281,16 \pm 1,7$ см. соответственно).

Также оценивался уровень равновесия и качество управления балансом на стабилотренажере МЕРА ST-150 [1]. Статистически достоверные различия между группами А и Б выявлены при оценке функции равновесия и качества управления балансом (показатели скорости центра давления 35 и 21 миллиметров в секунду, показатели частоты колебаний 30 и 27 Герц соответственно).

Группа Б, имеющая более низкий показатель прыгучести, уровня равновесия и качества управления балансом, была определена нами как экспериментальная.

После проведения педагогического эксперимента проводилось повторное медико-биологическое тестирование и спортивно-педагогическое тестирование. В экспериментальной группе показатели равновесия и качества управления балансом повысились (показатели в группе скорости центра давления – 56 миллиметров в секунду, показатели частоты колебаний – 74 Герц соответственно). В контрольной группе показатели не изменились. В экспериментальной группе показатели прыгучести повысились, они соответствуют среднему уровню подготовленности. Показатели

прыгучести имеют статистически достоверные различия во всех трех тестах на уровне значимости 0,05. Сравнение показателей прыгучести в экспериментальной группе представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей прыгучести в экспериментальной группе (ЭГ) до и после педагогического эксперимента

Показатель	Результаты (X±Sx)		P-value	Заклoчение о различии
	ЭГ до	ЭГ после		
Прыжок вверх с места, (см.)	55,16±1,21	61,58±1,18	0,001	p≤0,05
Прыжок вверх после трех шагов, с определением разницы между величиной макс. доставания и высоты у игрока с вытянутой рукой (см.)	59,83±1,05	65,66±1,06	0,0008	p≤0,05
Прыжок вверх после трех шагов с доставанием максимальной высоты (см.)	281,16 ±1,78	288,0 ±1,46	0,007	p≤0,05

Результаты свидетельствуют, что после педагогического эксперимента в экспериментальной группе показатели прыгучести повысились.

Анализируя и обобщая вышеизложенное, можно сделать заключение, что включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на выравнивание оси тела спортсменов, является целесообразным, это способствует повышению прыгучести у волейболистов 15-16 лет.

Заклoчение:

1. Составление заданий, направленных на выравнивание оси тела у волейболистов 15-16 лет, целесообразно осуществлять по 3 блокам:

Блок 1. Упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава:

Блок 2. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и позвоночника.

Блок 3. Упражнения направленные на развитие прыгучести и улучшение управления балансом.

2. Эффективность разработанных комплексов упражнений доказана результатами медико-биологического тестирования и спортивно-педагогического тестирования. Функция равновесия у волейболистов экспериментальной группы и качество управления балансом улучшилась. Показатели прыгучести у волейболистов экспериментальной группы имеют статистически достоверную положительную

динамику во всех трех контрольных упражнениях (тестах) (тест прыжок вверх с места – 55,16±1,21 см. и 61,58±1,18 см., тест прыжок вверх после трех шагов – 59,83±1,05 см. и 65,66±1,06 см., тест прыжок вверх после трех шагов с доставанием максимальной высоты – 281,16±1,78 см. и 288,0±1,46 см. соответственно).

Литература

1. Физиология человека / Н. Л. Агаджанян, Л. З. Тель, В. И. Циркин, С. А. Чеснокова. – Москва : Мед. книга, 2003. – 528 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Блюм, Ю. Е. Динамика мышечных асимметрий в условиях физических нагрузок / Ю. Е. Блюм, Е. О. Балкарова // Вестник восстановительной медицины. – 2008. – № 6 (28). – С. 81–82.
4. Луткова, Н. В. Развитие прыгучести у квалифицированных волейболисток на основе использования локальных упражнений на тренажерах / Захарова Е. О., Луткова Н. В. // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Улан-Батор, 2018. – С. 234–237.

УДК 796.412.2

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ КИСТИ У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА РАБОТЫ С ПРЕДМЕТОМ

Морозова А.Д., студент; Супрун А.А., кандидат педагогических наук, доцент; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. Статья посвящена вопросу развития скоростной выносливости кисти рук у гимнасток 10-11 лет с целью улучшения качества выполнения технических действий предметами в художественной гимнастике. Предпринята попытка научного обоснования способов развития скоростной выносливости кисти у гимнасток 10-11 лет, на основе которой будет повышаться качество работы с предметом у гимнасток в их соревновательных композициях.

Ключевые слова: скоростная выносливость, технические действия предметом, экспертная оценка, художественная гимнастика.

Введение. В настоящее время набрать техническую сложность в упражнениях гимнасток можно за счет большого количества работы с предметом [2]. И так как именно технические действия с предметом в настоящее время составляют содержание соревновательных программ, актуальным становится развитие необходимых физических качеств для их выполнения. Сложность соревновательных композиций напрямую зависит от качества работы с предметом. Сложность гимнасток 15-16 лет (программа мастеров спорта) гораздо выше сложности композиций гимнасток 10-11 лет (второй, первый спортивный разряд). Причиной тому является недостаточность развития физических качеств, в частности скоростной выносливости кисти, у юных гимнасток. Под скоростной выносливостью подразумевается способность человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники [1, 3].

Цель исследования: обосновать и разработать комплекс средств для развития скоростной выносливости кисти у гимнасток 10-11 лет для улучшения качества работы с предметом.

Методы и организация исследования. В процессе выполнения исследования применялся комплекс методов: анализ специальной литературы и программных документов; педагогическое наблюдение на основе анализа видеозаписей соревновательных композиций гимнасток 10-11 лет, посчитано количество мелких манипуляций с предметом, включенных в программы со скакалкой, обручем, булавами и лентой, выявлены наиболее распространенные ошибки во время мелких циклических движений с предметом и их количество (n=100); опрос (анкетирование) (n=30). Для определения уровня скоростной выносливости использовались следующие контрольные упражнения: 1. горизонтальная змейка; 2. «труба» лентой – активное движению кистью, которое выполняется таким образом, что образуют круги вокруг поднятой вверх руки. Гимнасткам необходимо было выполнить каждое упражнение в течение максимально возможного времени без искажения техники правой и левой рукой. Экспериментатор начинал отсчет времени (с) с первым движением кисти гимнастики и прекращал, замечая первую ошибку в технике исполнения (n=24). Техника исполнения соревновательных программ оценивалась судьями высокой квалификации согласно правилам, FIG 2017-2021гг. Педагогический эксперимент проводился на базе СШОР «Юность», г. Калуга.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа соревновательных программ установлено, что самые распространенные ошибки у

юных гимнасток заключаются в искажении техники работы предметом и техники работы рук. Опрос специалистов подтвердил наличие проблемы развития скоростной выносливости кисти в тренерской практике и необходимость поиска путей, направленных на повышение качества работы предметом. Большинство тренеров (65%) считают скоростную выносливость кисти безусловно важной разновидностью выносливости в художественной гимнастике, особенно для выполнения мелких циклических манипуляций предметом, которые занимают основное место в соревновательных композициях гимнасток.

Несмотря на то, что по итогам анализа видеоматериала был сделан вывод о том, что мелкие циклические движения с предметом присутствуют в каждом виде программы, первое место по значимости скоростной выносливости кисти для выполнения мелких циклических движений следует отдать упражнению с лентой.

На основании этого контрольные упражнения для оценки начального уровня развития скоростной выносливости кисти были выбраны с использованием ленты. Комплекс, направленный на развитие скоростной выносливости кисти, также состоял из базовой фундаментальной и нефундаментальной работы лентой с использованием внешнего отягощения.

В процессе педагогического эксперимента в обеих группах присутствовала положительная динамика, но в экспериментальной группе она была достоверно выше. Так, в начале педагогического эксперимента анализ результатов контрольных упражнений показал недостаточность уровня развития скоростной выносливости кисти у гимнасток контрольной и экспериментальной группы. Время, которое гимнастки способны выполнять задания без искажения техники варьирует от 21,6±0,64с до 23,75±1,56с (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты оценки скоростной выносливости у гимнасток 10-11 лет в процессе педагогического эксперимента (n=24, с)

Контрольное упражнение	В начале эксперимента; M±m			В конце эксперимента; M±m		
	ЭГ	КГ	Р	ЭГ	КГ	Р
1	2	3	4	5	6	7
Змейка лентой правой рукой	25,25 ±1,47	23,75 ±1,56	>0,05	31,75 ±1,5	24,16 ±1,40	<0,05
Змейка лентой левой рукой	21,6 ±0,64	22 ±1,15	>0,05	28,00 ±0,67	22,80 ±1,15	<0,05

1	2	3	4	5	6	7
«Труба» лентой правой рукой	4,75 ±0,45	5,8 ±0,48	>0,05	10,91 ±0,74	6,50 ±0,43	<0,05
«Труба» лентой левой рукой	3,9 ±0,31	4,4 ±0,62	>0,05	8,58 ±0,66	5,00 ±0,57	<0,05

На фоне утомления гимнастки начинают допускать ошибки, которые в дальнейшем влекут за собой ошибки в соревновательных композициях, такие как неточность плоскости работы предметом, потери, отсутствие скорости вращения предмета, а значит снижение интенсивности работы. Это все наказывается снижением оценки судейской бригады техники исполнения, следовательно, имеет непосредственное влияние на общую оценку за выступление гимнастки, а значит на ее место в итоговом протоколе (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты экспертной оценки выполнения соревновательных программ в процессе педагогического эксперимента (n=24, баллы)

Оценка	В начале эксперимента; M±m			В конце эксперимента; M±m		
	ЭГ	КГ	Р	ЭГ	КГ	Р
Упражнение с обручем	4,30±0,12	6,74±0,14	>0,05	7,00±0,16	7,40±0,1	<0,05
Упражнение с булавами	4,98±0,14	7,10±0,24	>0,05	8,00±0,18	8,00±0,22	<0,05

Так как контрольная и экспериментальная группа по показателям оценки выполнения соревновательных композиций находились на одном уровне, задачей исследования было вывести экспериментальную группу на лидирующие позиции.

В процессе педагогического эксперимента в контрольной группе предметная подготовка осуществлялась на основе утвержденной программы на основе федерального стандарта спортивной подготовки, а в экспериментальной группе использовался разработанный комплекс средств, направленный на развитие скоростной выносливости кисти у гимнасток 10-11 лет. Комплекс средств применялся 3 раза в неделю в заключительной части тренировки по 15 минут.

После внедрения в тренировочный процесс комплекса средств, направленного на развитие скоростной выносливости кисти, было отмечено повышение качества выполнения контрольных упражнений экспериментальной группы. Время, которое гимнастки способны выполнять змейку и «трубу» без искажения техники увеличилось.

Если сравнивать экспериментальную группу с контрольной, то наблюдается значительное превосходство. При повторном тестировании экспериментальная группа выполняла змейку без искажения техники в среднем на 6-7 секунд дольше контрольной, «трубу» на 3-4 секунда экспериментальная группа выполняла без искажения техники дольше контрольной.

По результатам экспертной оценки качества выполнения упражнения с обручем гимнастками экспериментальной группы среднее значение ошибок, допускаемых в течение всего упражнения, снизилось с 7,00±0,16 баллов до 4,30±0,12 баллов, гимнастки стали более четко работать обручем, плоскость обруча сохранялась без изменения дольше, скорость вращений увеличилась. В упражнении с булавами гимнастки стали допускать меньше ошибок почти в 2 раза. Так до эксперимента гимнастки экспериментальной группы в упражнении с булавами допускали ошибок на сбавку 8,00±0,18 баллов, после эксперимента этот показатель стал 4,98±0,14 баллов. У гимнасток контрольной группы также были отмечены улучшения в качестве владения предметом. В упражнениях с обручем средняя сбавка у гимнасток контрольной группы составила 6,74±0,14 баллов, а до эксперимента было 7,40±0,1 балла, в упражнении с булавами показатель улучшился с 8,00±0,22 баллов до 7,10±0,24 баллов.

Таким образом, было подтверждено предположение о возможности повышения качества работы с предметом на основе внедрения в тренировочный процесс комплекса средств, направленного на развитие скоростной выносливости кисти.

Заключение. На основании поисковых методов исследования был разработан комплекс средств, направленный на развитие скоростной выносливости кисти у гимнасток 10-11 лет, были учтены возрастные особенности и уровень подготовки гимнасток. Комплекс средств включал в себя упражнения, основанные на базовой фундаментальной работе с лентой, движения выполнялись в разных плоскостях и с разной траекторией. Также основу данного комплекса составляло использование дополнительного отягощения (грузов весом 450 граммов), дополнительной ленты, прикрепленной к палочке с основной лентой. Педагогический эксперимент показал, что внедрение в тренировочный процесс комплекса средств на развитие скоростной выносливости кисти позволило повысить качество работы с предметом гимнасток 10-11 лет, а также качество исполнения их соревновательных композиций.

Литература

1. Андрианов, В. В. Развитие выносливости в системе физической подготовки / В. В. Андрианов. – Ульяновск : [б. и.], 2012. – 50 с.

2. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами : метод. рекомендации / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2001. – 24 с.

3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК 796.83

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Новожилов К.Д., магистрант; Аимбетова Н.В., старший преподаватель;

Зимин А.В., профессор; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В данном исследовании рассматривается проблематика учета профиля функциональной асимметрии боксёров на этапе начальной подготовки, с точки зрения необходимости учёта доминирующих полушарий головного мозга, а также ведущих конечностей. С позиции направленности планирования и реализации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. В рамках оценивания целесообразности построения и реализации учебного процесса выполняется анализ эффективности выполнения атакующих действий спортсменами в процессе соревновательных поединков.

Ключевые слова: функциональная асимметрия, доминирующие полушария головного мозга, этап начальной подготовки, двигательная асимметрия.

Введение. На протяжении последних лет в спорте наблюдается повышенный интерес к изучению вопросов, связанных с профилем функциональной и двигательной асимметрии [1, 2, 3, 7]. Но, несмотря на повышенный интерес специалистов в данной области, в методической литературе по теории и методике бокса этот вопрос освещается лишь формально. Ещё менее изученными и раскрытыми проблемами являются взаимосвязь профильной и функциональной асимметрии спортсмена с построением учебно-тренировочного процесса, с её влиянием на технико-тактическую подготовленность боксера для успешного выполнения соревновательной деятельности, целесообразность направленности учебно-тренировочного процесса на сглаживание

моторных и функциональных асимметрий у боксеров разной квалификации, возраста и уровня подготовленности [4, 6, 7].

Бокс является ситуативным, ациклическим видом спорта, в котором в последние годы наблюдается тенденция к сглаживанию функциональной асимметрии. Теоретически это обусловлено тем, что позволяет выполнять более высокое количество технико-тактических действий, используя в соревновательной деятельности при этом различные стойки, положения, руку и ногу для выполнения двигательных действий.

Цель исследования: определить целесообразность сглаживания профиля функциональной асимметрии в зависимости от начальной предрасположенности спортсмена к проявлению ведущей конечности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР «Фаворит» г. Выборга, с боксёрами, проходящими этап начальной подготовки в рамках 2-го (25 человек) и 3-го годов обучения (25 человек).

На первом этапе исследования применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, опрос (анкетирование), экспертная оценка и видеофиксация.

В этот период исследования была разработана экспериментальная методика. Основой послужила методика Соловьёва П.Ю. «Методика билатерального обучения боксёров-юношей 13-15 лет» [5].

На втором этапе исследования применяли следующие методы: педагогический эксперимент, видеофиксация и экспертная оценка

На третьем этапе исследования был использован метод математической статистики, это позволило осуществить оценку результатов исследования, систематизировались результаты исследования и проанализировать результаты эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы. Позволил создать представление об исследуемой проблеме, обобщить, систематизировать и синтезировать теоретические сведения о вопросах моторной асимметрии, подобрать адекватные методы оценки.

В процессе исследования мы провели анкетирование среди тренеров по боксу Ленинградской области (20 человек). Большинство опрошенных тренеров (90%) считают учет асимметрических особенностей организма боксеров, важным критерием в их тренировочном процессе. Меньшее количество респондентов (10%) считает, что учет асимметрических особенностей не является важным фактором в построении