

при эффективном аэробном пульсе 120-160 ударов в минуту (формула Е. Квапилика: 180 минус возраст студента в годах), АД преподаватель измеряет по показаниям. Эффект данные физические упражнения принесут, если их выполнять не реже трех раз в неделю.

Далее данный комплекс, разученный в университете, применяется дома как лекарство для оздоровления и профилактики негативных эмоций и плохого настроения. После занятий студенты получают заряд бодрости, оптимизма и хорошего настроения.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Селье Г. Неизвестные силы в нас. М., 1992. 160 с.
2. Тимошенко Т.А. Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории // Инженерный вестник Дона. 2011. Т. 18. № 4. С. 72-74.

## **PSYCHOLOGY OF STRESS AND SPORTS AS A MEANS OF COMBAT STRESS IN STUDENTS**

*Zaitseva, TA, YV Klyuev, Sazantsev SA, Borisov AN  
FGBOU IN Samara State Technical University,  
Samara, Russian Federation*

УДК 796.6

## **МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС МУЖЧИН-БОБСЛЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ АМПЛУА**

*Горская Инесса Юрьевна,*

*доктор педагогических наук, профессор,*

*Сергеева Надежда Викторовна, аспирант,*

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск*

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования специфики морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации разного амплуа (пилоты, разгоняющие). Выявлены показатели, значения которых у пилотов и разгоняющих в бобслее достоверно различаются. Обоснованы способы использования полученных сведений для оптимизации медико-биологического контроля в бобслее.

*Ключевые слова:* морфологический статус, морфофункциональные показатели, бобслей, тренировочный процесс.

*Abstract.* The article presents the results of a study specific features of the morphofunctional status of highly qualified bobsleigh different roles (pilots, dispersing). Identified indicators whose values are the pilots and bobsled run on a significantly different. Substantiated ways to use the information obtained to optimize the medical and biological control in bobsleigh.

*Index terms:* morphological status, morphological and functional indicators, bobsleigh, the training process.

*Введение.* Анализ и обобщение научно-методической литературы позволяет свидетельствовать о необходимости движения в сторону полноценного научно-методического обеспечения подготовки в бобслее и повышения эффек-

тивности тренировочного процесса российских бобслеистов высокой квалификации. В настоящее время исследований, посвященных разным аспектам подготовки в бобслее, крайне недостаточно.

Успешность подготовки спортсменов в современных условиях зависит от эффективности методов организации, управления и контроля, рационального применения современных технологий в тренировочном процессе, учета индивидуальных, возрастных и морфофункциональных особенностей организма [1, 4]. Поэтому проблема определения и учета индивидуальных особенностей моторики спортсменов приобретает большое значение в процессе подготовки в экстремальных зимних видах спорта.

Проблема индивидуализации тренировочного процесса в связи с ростом спортивного мастерства становится все более актуальной. Рассматривая основы индивидуализации подготовки спортсмена, большинство исследователей и специалистов придают особое значение изучению внутривидовых изменений организма, которые имеют количественный и качественный характер.

Они отмечают неодинаковые типы пропорций и конституций тела у представителей разных видов спорта, считают, что силовые возможности спортсменов значительно зависят от индивидуальных морфологических способностей [1, 3].

Одним из факторов влияния на индивидуальную вариативность техники движений являются конституционные особенности спортсменов. Индивидуализация техники заключается в приведении ее в соответствие с теми конституционными особенностями физического развития и подготовки спортсмена, которые оказывают содействие повышению результата.

При этом отличительной особенностью современного этапа разработки данной проблемы следует признать стремление целого ряда авторов к изучению, прежде всего, характера взаимосвязи партнеров, отображая особенности строения тела спортсменов и структуры двигательных действий в условиях максимальной реализации функционального потенциала [1, 2, 3, 5].

Индивидуальные особенности строения тела спортсменов осуществляют значительное влияние на параметры координационной структуры и оказываются объективной причиной вариативности системы движений, которые следует учитывать при коррекции индивидуальной модели структуры движений спортсменов [5, 6].

Значимость кондиционной, координационной, интеллектуальной, психологической подготовки в бобслее подчеркивается в единичных публикациях, однако проведенный анализ литературы и интернет-источников свидетельствует об отсутствии четких структурированных и систематизированных сведений, касающихся организации и реализации процесса контроля и совершенствования морфофункциональных и психофизических параметров спортсменов, технико-тактической подготовки с учетом специфики функций пилотов и разгоняющих в бобслее.

В научно-методической литературе крайне недостаточно сведений о способах планирования и реализации скоростно-силовой подготовки экипажа в бобслее, о динамике показателей функциональной подготовленности в годичном

цикле на разных этапах многолетней спортивной подготовки бобслеистов, в том числе бобслеистов высокой квалификации. Практически отсутствуют эффективные методики построения тренировочного процесса в бобслее на основе учета индивидуальных и типологических особенностей пилотов и разгоняющих мужских и женских экипажей.

В этой связи, необходимо и целесообразно проведение исследований, направленных на получение качественных и количественных модельных характеристик бобслеистов высокой квалификации по морфологическим и морфофункциональным показателям и параметрам подготовленности пилотов и разгоняющих.

*Цель исследования.* Изучение специфики морфологического статуса пилотов и разгоняющих высокой квалификации в бобслее.

*Исследовательский материал и методы.* Исследования проводились на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК г. Омска. В исследовании принимали участие члены сборной команды России по бобслею в количестве 20 человек (мужчины). Средний возраст – 27,9 лет. Уровень квалификации бобслеистов: ЗМС – 3 человека, МСМК – 8 человек, МС – 5 человек, КМС – 4 человека. Стаж занятий в бобслее (не учитывая стаж предыдущих занятий в других видах спорта) – 6-10 и более лет (средний стаж 7,4 лет).

В исследовании применены следующие методы: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, антропометрия, метод анализа состава тела (аппарат «Tanita»), анализ документации (дневники спортсменов – членов сборной России по бобслею, тренировочные планы, протоколы соревнований), методы математической статистики.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Для изучения специфики морфологического статуса бобслеистов высокой квалификации, относящихся к пилотам или к разгоняющим, проведен сравнительный анализ показателей длины тела, массы тела, обхватных размеров, толщины жировой складки и соотношения компонентов тела (жирового, костного, мышечного). Также проведено сравнение индексов, характеризующих физическое развитие.

Проведенный анализ морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации позволил выявить как черты сходства, так и различия анализируемых показателей пилотов и разгоняющих.

В частности, при сравнении морфологических параметров по большинству показателей достоверно значимых различий не выявлено, тогда как выявлены достоверно значимые различия при сравнении большинства морфофункциональных параметров пилотов и разгоняющих (табл. 1, рис. 1, 2).

Характер выявленных различий, по всей видимости, обусловлен спецификой типовой тренировочной и соревновательной деятельности и разными функциями, которые они выполняют в ходе прохождения дистанции.

## Морфологические показатели у мужчин-бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа

Показатели	X + σ	
	пилоты	разгоняющие
Длина тела, см	184,5+4,04	186,63+5,78
Масса тела, кг	97,33+5,43	97,5+7,87
Средняя толщина жировой складки вместе с кожей, мм	5,22+2,75	3,28+0,64
Площадь поверхности тела, м <sup>2</sup>	2,21+0,07	2,23+0,12
Масса жировой ткани, кг	15,11+8,4	9,52+2,03
Масса жировой ткани, %	15,3+7,82	9,75+1,89
Средняя мышечная масса, кг	55,4+2,7	56,62+5,3
Средняя мышечная масса, %	56,99+2,55	58,05+2,32

Несмотря на отсутствие достоверно значимых различий по показателям длины и массы тела между пилотами и разгоняющими, анализ кожно-жировой складки свидетельствует о том, что ее значения выше в выборке пилотов (рис. 1). Различия статистически значимы по 8 показателям у мужчин. Это обусловлено различиями в компонентном составе тела пилотов и разгоняющих, что в свою очередь можно объяснить разными функциями во время прохождения дистанции.

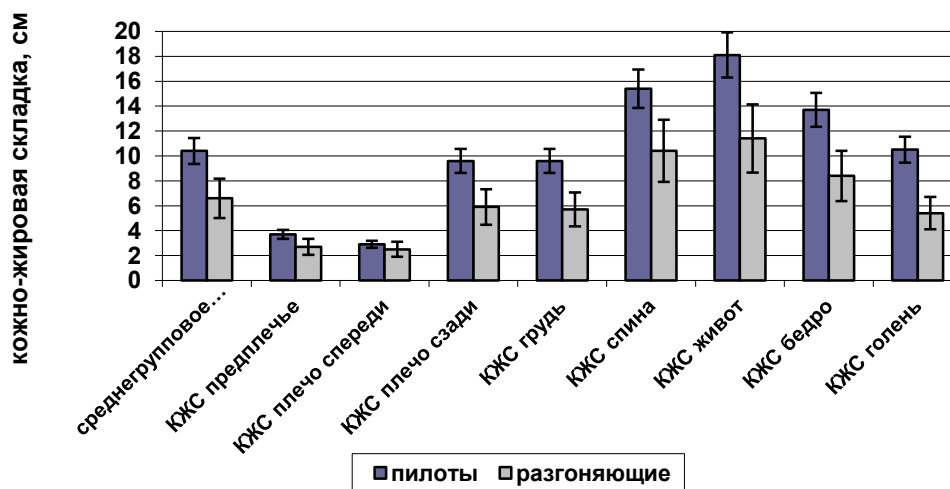


Рис. 1. Сравнение показателей кожно-жировой складки (см) у бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа (мужчины)

Анализ обхватных показателей тела свидетельствует об отсутствии достоверно значимых различий между значениями пилотов и разгоняющих по всем параметрам, исследуемым в выборке (рис. 2). При этом, абсолютные значения обхватных размеров тела бобслеистов высокой квалификации значительно выше средневозрастных норм.

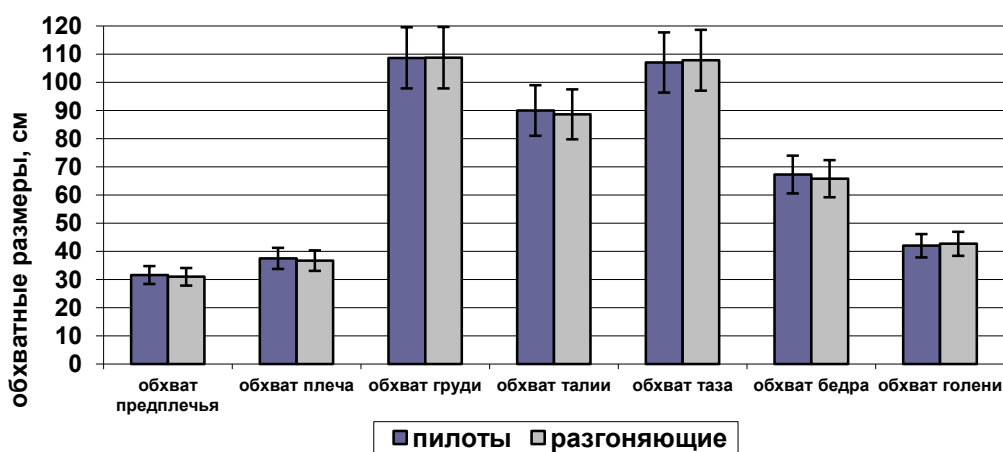


Рис. 2. Сравнение показателей обхватных размеров (см) у бобслеистов высокой квалификации с учетом амплуа (мужчины)

*Выводы и перспектива дальнейших исследований в данном направлении.* Таким образом, в ходе исследования выявлено, что морфологические показатели бобслеистов высокой квалификации, выполняющих функции пилотов и разгоняющих, характеризуются высокими значениями весо-ростовых и обхватных параметров в сравнении со средневозрастными нормами.

Специфика морфофункционального статуса пилотов и разгоняющих в бобслее заключается в достоверно более высоком уровне показателей, характеризующих морфофункциональное состояние, у разгоняющих (как у мужчин, так и у женщин). По большинству морфологических параметров, характеризующих внешние формы, достоверно значимых различий между показателями пилотов и разгоняющих не выявлено (весо-ростовые, обхватные размеры). При этом выявлены достоверно значимые различия по морфофункциональным показателям, характеризующим соотношение компонентов тела (мышечная масса, жировая масса, толщина жировой складки).

Получены модельные характеристики морфофункционального статуса бобслеистов высокой квалификации с учетом пола и амплуа (пилоты и разгоняющие), которые целесообразно использовать для комплектования сборных команд, уточнения амплуа, отбора для участия в соревнованиях. Кроме того, модельные характеристики можно использовать для контроля (текущего и этапного) функционального состояния бобслеистов высокой квалификации, а также применять на более ранних этапах многолетней спортивной подготовки в качестве ориентира.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Абрамова, Т.Ф. Лабильные компоненты массы тела - критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ООО«Скайпринт», 2013. – 132 с.
2. Арансон, М.В. Анализ зарубежных научных публикаций по зимним видам спорта / М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин // Итоги выступления спортивных сборных команд Российской Федерации на XXII Олимпийских зимних играх и XI Паралимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи: материалы

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: итоговый сборник. – Москва, 2014. – С. 72-79.

3. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Кващук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.

4. Курашвили, В.А. Некоторые аспекты подготовки зарубежных сборных к Зимней Олимпиаде в г. Сочи / В.А. Курашвили // Заключительный этап подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к XXII Олимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи: материалы Всероссийской научно-практической конференции: итоговый сборник. – Москва: ФНЦ ВНИИФК, 2013. – С. 44-73.

5. Лоош, Э. Трек-метод в диагностике и тренировке психомоторно-координационных способностей в санном спорте и бобслее (перевод Ляха) / Э. Лоош // Физическая культура и спорт. – 2006. – № 5. – С 59-68.

6. Юрков, А.С. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств спортсменов в бобслее / А.С. Юрков // Педагогические науки: журнал актуальной науч. информ. – М.: «Компания Спутник +», 2007. – № 6 (28). – С. 153-155.

## **MEN-MORPHOLOGICAL STATUS BOBSLEDDER HIGH QUALIFICATION IN VIEW OF ROLES**

*Highland Inessa Yurevna,*

*doctor of pedagogical sciences, professor,*

*Nadezhda Sergeeva, a graduate student,*

*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*

УДК 37.017.7

## **ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

*Блохин Виктор Николаевич,*

*магистр исторических наук, старший преподаватель,*

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Горки, Беларусь*

*Аннотация.* Статья рассматривает значение спорта в современном обществе и в процессе социализации личности. Спортивные принципы основываются на гуманности и взаимном уважении, что соответствует приоритетам демократического общества. Спорт позитивно влияет на физическое и духовное развитие личности. Среди современных проблем развития спорта особое место занимает борьба с допингом и обеспечение благоприятных условий доступа молодежи к занятию спортом.

*Ключевые слова:* спорт, социализация, значение, важность, проблемы.

*Abstract.* The article examines the value of sport in modern society and in the process of socialization. Sport is based on the principles of humanity and mutual respect, which corresponds to the priorities of a democratic society. Sport has a positive impact on the physical and spiritual development of the person. Among the contemporary problems of development of sports occupies a special place the fight against doping and to ensure favorable conditions for young people's access to sport.

*Index terms:* sports, socialization, value, importance, problems.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедея-