

регулярные учебно- тренировочные занятия в секции лёгкой атлетики по определённой методике, имеют достаточно высокий эффект для развития и совершенствования двигательной подготовленности, поэтому, в ЭГ зафиксирована положительная динамика.

4. Благоприятному развитию и совершенствованию уровня физических качеств способствует целенаправленный и систематический учебно-тренировочный процесс.

Смоделированный нами педагогический эксперимент в структуре учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике, и прошедший апробацию в рамках проведённого исследования, а также полученные итоговые результаты, позволяют нам утверждать о том, что успешность развития физических качеств учащихся определяется направленным подбором средств и методов адекватно возрасту учащихся.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о несомненной эффективности разработанной методики.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. Харьков; Основа, 2004. - 120 с.
2. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2007. - 203с.

#### **THE LITERATURE**

1. Alabin VG 2000 exercises for athletes: Textbook for physical education. Kharkiv; Basis, 2004. - 120 p.
2. Kuznetsov, ZI The development of motor qualities students [Text] / ZI Kuznetsov. - M. Education, 2007. - 203с.

### **AN INTEGRATED APPROACH TO MOTOR PREPARED-NESS MEANS SCHOOLCHILDREN ATHLETICS**

**Zangief Marina Zhurapovna,**

*candidate of pedagogic Sciences, docent, North-Ossetian State Pedagogical  
Institute, Vladikavkaz*

УДК 796.925

### **РАЗРАБОКА СТРУКТУРЫ И ПОДБОР МЕТОДИК ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ДЛЯ СДЮШОР «АИСТ» (г. НИЖНИЙ ТАГИЛ)**

*Лебедев Георгий Константинович, аспирант,*

*Чайковский государственный институт физической культуры,*

*г. Чайковский, Пермского края*

*Аннотация.* Статья содержит методические материалы по системе комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина, включающей оценку морфологических, моторных, психологических характеристик, техники прыжка спортсменов.

*Ключевые слова:* прыжки на лыжах с трамплина, комплексный контроль, морфология, моторика, психология, техника прыжка.

*Abstract.* Article contains methodical materials about a system of complex control for ski jumpers. The system contains analysis of morphologic parameters, motor abilities and psychology capacities of athletes, technic of ski jumping.

*Index terms:* ski jumping, complex control, morphology, motor abilities, psychology, technic of ski jumping

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, Федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. В частности, Федеральный стандарт спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г., №394), разработанный Федеральным научным центром физической культуры и спорта» и Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по прыжкам на лыжах с трамплина. В основе данного стандарта существуют требования к разработке и реализации планов спортивной подготовки (ПСП), в основе которых должны быть заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

ПСП должны включать систему контроля и зачетные требования. Важнейшее значение в контроле придается его комплексности. Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты) [1]. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Несмотря на требования и положения нормативных документов, существующая система тренировки прыгунов на лыжах в России не соответствует современным требованиям. После строительства в России спортивных комплексов мирового уровня для прыжков на лыжах с трамплина в Сочи, Чайковском и Нижнем Тагиле, а также появления возможности изучать современную технику прыжков лучших спортсменов мира во время проведения официальных соревнований Международной федерацией лыжных видов спорта (FIS) на этих трамплинах, уровень результатов выступлений российских спортсменов до сих пор невысок. Это касается как ведущих спортсменов, много тренирующихся в России, так и их потенциального резерва.

В частности, по данным Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России, по итогам сезона 2015-2016 года спортсмены СДЮСШОР «Аист» (г. Нижний Тагил), тренирующиеся на современном комплексе трамплинов разной мощности, заняли 10 место среди 11 СДЮСШОР Российской Федерации, большинство из которых не имеют нормальной тренировочной базы. Министерством спорта и молодежной политики Свердловской области была поставлена задача разработать и внедрить современный процесс научно-

технического сопровождения тренировочного процесса в СДЮСШОР «Аист» с целью подготовки спортсменов высокого уровня.

Нами был проведен анализ учебных программ СДЮСШОР «Летающий лыжник» (г. Пермь), «Аист» (г. Нижний Тагил), Колледжа спортивного резерва №1 (г. Санкт-Петербург). Данные программы содержат раздел «Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля». Согласно программным требованиям все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию в специализированных медицинских учреждениях. Также по окончании каждого этапа подготовки программы предполагается выполнение нормативных требований, которые включают в основном нормативы по ОФП.

Такой контроль в лучшем случае может установить текущее состояние здоровья и функциональное состояние спортсменов, а очень важные для такого сложно-координационного вида спорта, каким являются прыжки на лыжах с трамплина, спортивные моторные, психологические и морфологические параметры спортсмена, которые во многом определяют его перспективность и успешность выступления, будут упущены из вида.

Нами была разработана структура и подобраны методы для комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина для СДЮСШОР «Аист» с учетом особенностей этапного (перманентного), текущего и оперативного состояний двигательных функций и спортивно-технического мастерства спортсменов.

Этапный контроль — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Текущий контроль — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники. Оперативный контроль применительно к прыгунам на лыжах с трамплина - это контроль за оперативным состоянием спортсмена во время тренировочного или соревновательного прыжка, за готовностью к выполнению очередного прыжка.

Для этапного и текущего контроля предложены и внедряются методы оценки морфологических (антропометрические параметры и состав тела), спортивных моторных (кондиционные параметры и координационные способности) и психологических характеристик прыгунов на лыжах с трамплина.

На базе Нижне-Тагальского врачебно-спортивного Диспансера измеряются антропометрические параметры: в сантиметрах рост (стоя и сидя), средний обхват шеи, расстояние от линии пояса до линии паха, обхват груди, обхват талии, обхват бедер (таза), длина левой и правой рук, средний обхват запястья, бедра, средняя длина левой и правой ног.

Для антропометрических измерений используется комплект механических инструментов КАФА (Россия).

На базе лаборатории «Спортивные и оздоровительные технологии» Уральского федерального университета определяются:

- расположение центра тяжести спортсмена с помощью компьютерного стабиланализатора с биологической обратной связью «Стабилан – 02-2, версия 1»;
- состав тела: массу тела и мышечной ткани, жировой ткани, минеральных веществ, протеинов, а также количество жидкости в организме в литрах, для этого используется анализатор состава тела «InBody 720».

Для оценки кондиционных параметров (скоростно-силовых, силовых характеристик и гибкости) используются предложенные Б. Йостом (Словения) [2] тесты:

1) Тесты для определения механизма длительности приложения усилия (количество прыжков через скамейку 3 x 20 сек., количество сгибаний торса на 45 градусов в течении 20 сек.).

2) Тесты для определения механизма интенсивности приложения усилий:

- на скоростную мощность (длина прыжка в длину с места, высота прыжка в высоту – имитация отталкивания);
- на взрывную силу (определение взрывных качеств и силы отталкивания в первой фазе вертикального прыжка в ботинках и лыжах с силовой тензометрической платформы «Стабилан – 02-2, версия 1»);
- на силу упругости (длина тройного прыжка с места).

Для оценки координационных способностей планируется использовать тесты и нормативные таблицы, разработанные В.И. Ляхом [3]:

1) Двигательные тесты по определению абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий (челночный бег (3x10 м); три кувырка вперед);

2) Двигательные тесты по определению специфических координационных способностей:

- для оценки способности к кинестезическому дифференцированию (броски мяча в цель, стоя к ней спиной; прыжки на разметку);
- для оценки способности к ориентированию в пространстве (бег к пронумерованным набивным мячам; маятник бросок – цель; упражнение реакция – мяч; упражнение маятник – реакция);
- для оценки способности к динамическому и статическому равновесию (балансирование на гимнастической скамейке; повороты на гимнастической скамейке; стойка на одной ноге с закрытыми глазами);
- для оценки способности к согласованию (связи) (перешагивание через гимнастическую палку).

Тестирование психического состояния прыгунов на лыжах с трамплина планируется осуществлять с использованием тестов, используемых в Программно-аппаратном комплексе (ПАК) «Журнал тренера», разработанным В.П. Строшковым [4]. Тесты разделены на следующие группы:

- Качественные психологические тесты («Личностный опросник Айзека», «Оценка типов темперамента по Белову», «Методика цветовых выборов Люшера»);
- Количественные психологические тесты («Дифференцированная зрительно-моторная реакция», «Простая зрительно-моторная реакция», «Теппинг-

Тест», «Оценка личностной тревожности», «Оценка реактивной тревожности», «Оценка уровня мотивации достижения успеха», «Оценка уровня притязательности», «Оценка уровня склонности к лидерству», «Опросник САН»).

Подобраны методики, технологическое оборудование и системы для оперативного контроля при прыжках на лыжах с трамплина, включающего:

- контроль инвентаря и оценку индекса массы тела;
- определение кинематических параметров техники прыжка;
- психоэмоционального состояния спортсменов;
- контроль климатических условий выполняемых прыжков.

Непосредственно перед каждой тренировочной прыжковой сессией осуществляется контроль инвентаря (комбинезона, шлема, ботинок, длины лыж, места расположения крепления и т.п.) на соответствие требованиям правил. Параметры инвентаря определяются с учетом индекса массы тела прыгуна ВМІ, рассчитываемого из измерений роста и массы тела прыгуна в комбинезоне на лыжах.

Оценка кинематических параметров техники прыжка на лыжах с трамплина осуществляется с помощью программы оценки видео изображения Dartfish (версия ProSuite 9.0). Получение видео изображений прыжка осуществляется с помощью семи видеокамер с частотой 50 кадров в сек., установленных в соответствии с требованиями обеспечения получения изображения всех фаз прыжка без разрыва изображения и получения оперативных данных о выполнении прыжка в тех точках, которые имеют согласно исследованиям зарубежных и отечественных ученых, наибольшую корреляцию с успешностью прыжка.

Психоэмоциональное состояние спортсмена перед выполнением прыжка оценивается с помощью прибора измерения электрического сопротивления кожи спортсмена «ЭЛЕКТРОМЕТР».

Для фиксации климатических условий во время прыжка применяется профессиональная метеостанция Meteoskan PRO 921 компании RST Industries TМFV, которая через радио датчик передает данные по температуре, влажности воздуха, атмосферному давлению, количеству выпавших осадков, направлению и силе ветра.

Внедрение системы комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина в СДЮШОР «Аист», на наш взгляд, позволит повысить эффективность тренировочного процесса и поднять уровень их спортивных результатов.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

2. Лекции профессора Б. Йоста, часть 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VMuklvO1xU0>. – Дата обращения: 24 января 2017 г.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И.Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Строшков В. П. Современные инструменты психодиагностики при контроле спортивной подготовленности / В. П. Строшков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4. - С. 15-21.

**DEVELOPING STRUCTURE AND SELECTION PROCEDURES  
FOR INTEGRATED CONTROL SKI JUMPING  
WITH JUMPS  
FOR SDUSHOR "AIST" (NIZHNY TAGIL)**

*Georgy Lebedev,  
a graduate student,  
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture,  
Tchaikovsky Perm Krai*

УДК 378.172

**АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

*Фалькова Наталья Ивановна,  
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профес-  
сор кафедры физического воспитания  
Ушаков Андрей Владимирович,  
кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физиче-  
ского воспитания Донбасской юридической академии,  
г. Донецк*

*Аннотация.* В статье рассматривается роль и значение физической культуры в жизни студента, её влияние в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, формирование, организация, пропаганда

*Abstract.* The article discusses the role and importance of physical training in the student's life, its influence in ensuring a healthy way of life of students.

*Index terms:* physical education, health, students, formation, organization, propaganda

**Введение.** Физическая культура объективно является сферой массовой самодетельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала общества, поэтому сохранение, развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение. Перед вузами стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности студенческой молодежи.

**Цель исследования.** Рассмотреть роль и значение физической культуры в жизни студента, её влияние в обеспечении здорового образа жизни.

**Задачи исследования.**