

Крайне важны упражнения для позвоночного столба, шеи, спины в виде сгибания и разгибания, приседания, поворотов туловища и шеи для профилактики отложения солей и развития остеохондроза, спондилеза, а также упражнения для укрепления брюшного пресса. А также не менее важны ходьба и бег (только с разрешения и под непосредственным контролем врача). Для лиц возрастных групп используют двигательные режимы: для возрастной группы 75-90 двигательный режим может быть щадяще-тренирующий, а для 90+ только щадящий режим, под контролем медицинских работников. Стандартное рекомендуемое время для тренировок для людей в возрасте 75–90 лет и старше — 15–20 минут ежедневно, два-три раза в неделю. Важно ориентироваться на собственные ощущения и делать тренировки короче или длиннее в зависимости от них.

Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности являются важными для всех возрастных групп, так как они обеспечивают комплексное воздействие на организм и способствуют сохранению здоровья. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании нормальной работы сердечно-сосудистой системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, профилактике хронических заболеваний и улучшении психоэмоционального состояния. Для молодежи занятия спортом помогают в гармоничном развитии и укреплении иммунитета, для взрослых – в поддержании работоспособности и профилактике заболеваний, для пожилых людей – в замедлении возрастных изменений и сохранении независимости. Комплексный подход, основанный на учете возрастных особенностей, медицинских показаний и индивидуальных возможностей, позволяет сделать физическую активность эффективным инструментом укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Библиографический список:

1. Пирожков, С. И. Народонаселение: энциклопедический словарь
2. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. 582 с.
3. *В помощь* пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте: Методические рекомендации / Под ред. О. Н. Ткачевой. Москва: Прометей, 2019. 20 с
4. Хоркина, Н.А., Филиппова А.В. / Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства

УДК 37.018.8

Бухаров Е.А., Вольперт Б.А.
Bukharov E.A., Volpert B.A.

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,

г. Екатеринбург, Россия

Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin,

Yekaterinburg, Russia

**ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА
ТРЕНЕРАМИ ДЕТСКИХ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД**

Аннотация. В статье представлены данные по применению методов формирования социально-психологического климата тренерами детских футбольных команд. В исследовании приняли участие 9 тренеров, которые заполнили разработанный авторами опросник. Результаты исследования выявили, что тренеры знают достаточно хорошо методы сплочения коллектива, но в то же время не все методы используют в своей работе. Результаты исследования могут быть использованы при подготовке детских тренеров не только по футболу, но и других видов спорта.

Ключевые слова: социально-психологический климат, футбол, тренеры, методы

**STUDY OF METHODS OF FORMATION OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL
CLIMATE BY COACHES OF CHILDREN'S SOCCER TEAMS**

Abstract. The article presents data on the use of methods of formation of socio-psychological climate by coaches of children's soccer teams. The study involved 9 coaches who filled in the questionnaire developed by the authors. The results of the study revealed that coaches know well enough the methods of team building, but at the same time they do not use all the methods in their work. The results of the study can be used in the training of children's coaches not only in soccer, but also in other sports.

Keywords: socio-psychological climate, soccer, coaches, methods

Футболом сегодня начинают заниматься дети дошкольного и младшего школьного возраста. Никитушкин В.Г., Кашуба В.А. считают важным уделить особое внимание этапу начальной подготовки и начальной специализации, которые является значимыми в подготовке спортивного резерва в футболе [1, 2].

Нами было проведено исследование, направленное на изучение современных методов формирования социально-психологического климата тренерами в детских футбольных командах. В исследовании принимали участие тренеры 9 детских футбольных школ города Екатеринбурга. Респондентам было предложено ответить на авторский опросник из 16 утверждений по знанию и использованию средств и методов по формированию сплоченности спортивной команды. Исследование проводилось в формате онлайн. Полученные данные позволили проанализировать и выделить наиболее популярные и часто используемые среди тренеров методы, а также те которые используются реже.

Так наиболее известными методами, которые знали 100% тренеров, оказались: «Выбор названия команды, девиза и эмблемы» и «Разработка традиций (поздравления с днем рождения, итоговые собрания в конце сезона и т.п.)». Кроме того, данные методы являются и самыми используемыми (87,5% респондентов).

Данные методы действительно имеют большое значение и широкое применение. Однако важно отметить, что они не имеют большого эффекта в формировании социально-психологического климата команды на постоянной основе, поскольку выбор названия команды применяется, когда коллектив еще не сформирован. Метод же разработки традиций имеет эффект только если к данному методу есть творческий подход и разработаны не типичные традиции.

Метод «Назначение на каждую тренировку дежурного (проведение разминки, помощь товарищам и тренеру в процессе занятия известен 100 % респондентов, но применяется реже только 75 % опрошенными. Данный метод имеет большое значение и непосредственно в тренировочном процессе, и в формировании социально-психологического климата.

Методы: «Включение в другие виды спорта параллельно с учебно-тренировочными занятиями по футболу (плавание, танцы, баскетбол)», «Выбор капитана (путем голосования)», «Посещение матчей команд мастеров» знают практически все из опрошенных тренеров 87,5 %, но используют его при этом не все тренеры, а только 62,5 %.

Методы: «Посещение матчей команд мастеров» и «Проведение теоретических занятий с использованием мультимедийного оборудования (просмотр фильмов о спорте, тренировочных занятий ведущих клубов мира, Европы и России, своих собственных занятий и игр)» представленные на использует одинаковый процент тренеров (62,5 %), при этом о методе проведения теоретических занятий знают меньше. Возможно, метод имел бы большее распространение, если бы о нем знали больше.

Метод «Проведение смешанных турниров со старшими возрастными группами» является одним из самых известных тренерам методов, при этом он один самых редко используемых методов. Возможно, причиной тому является невысокая спортивная составляющая подобного мероприятия. Однако с точки зрения формирования социально-психологического климата, метод имеет большое значение, поскольку формирует у спортсменов ощущение клубной идентичности и единства. Кроме того, возникают дружеские отношения между спортсменами возрастов, и старшие группы могут оказывать поддержку младшим.

Метод «Создание системы вознаграждения и наказания (красная карточка, фишки или наклейки за работу на тренировках футболистов)», имеет большое значение в обеспечении дисциплины во время тренировочного процесса. Сформировать благоприятный социально-психологический климат без

дисциплины крайне сложно, однако данный метод использует только чуть больше половины тренеров (62,5 %).

Формирование социально-психологического климата обычно связывают в первую очередь с учебно-тренировочным процессом, однако именно в процессе соревнований и противостояния другим командам формируется команда. Соревнования всегда связаны с повышенным стрессовым фоном, что может негативно влиять на юных футболистов.

Поэтому такой метод как «Создание предсоревновательных ритуалов» может иметь большое значение. О нем знает довольно большой процент тренеров (75 %), но использует его только половина респондентов.

Методы «Занятия творческими видами деятельности» и «Спортивное ориентирование, проведение туристических походов» известны большинству опрошенных тренеров, однако являются непопулярными, их использует всего 37,5% опрошенных. Данные методы не несут цели развития каких-либо способностей детей как спортсменов, они направлены конкретно на формирование социально-психологического климата, возможно поэтому, большинство тренеров ими пренебрегает. Такой подход может иметь негативные последствия для любой детской команды.

Метод «Создание собственной системы коммуникации (оригинальные приветствия, специальные сигналы, названия комбинаций в процессе игры и т.п.)» оказался одним из самых редко применяемых, несмотря на то что почти все респонденты (75%) о нём слышали. Причиной тому, вероятно, послужила сложность его применения, ведь создать собственную систему коммуникаций довольно сложно. Однако данный метод применяется в командных видах спорта и в футболе, в частности. При этом, помимо чисто практического положительного эффекта в процессе игры с командой соперника, язык как никакой другой инструмент служит образованию команды и формированию социально-психологического климата.

Методы: «Организация уголка юного футболиста», «Участие в общественно-полезных мероприятиях» и «Предоставление возможности юным футболистам выбирать упражнения» являются наименее известные тренерам, и применяются крайне редко. При этом если предоставление возможности юным футболистам выбирать упражнения непосредственно связано с тренировочным процессом и является инструментом либерального стиля управления командой, а значит, может не подходить тренерам, использующим другой стиль управления, то организация уголка юного футболиста и участие в общественно-полезных мероприятиях являются полноценными методами формирования социально-психологического климата. Данные методы позволяют создать внутри команды здоровую

конкурентную среду и сформировать коллектив, поэтому, на мой взгляд, их использование крайне важно.

Подводя итог можно выделить наиболее популярные методы, такие как: «Назначение на каждую тренировку дежурного», «Разработка традиций (поздравления с днем рождения, итоговые собрания в конце сезона и т.п.)» и «Выбор названия команды, девиза и эмблемы». Существует ряд методов, таких как «Проведение смешанных турниров со старшими возрастными группами» и «Создание собственной системы коммуникации», хорошо известных тренерам, но по определенным причинам редко применяемых. И наконец, можно выделить группу малоизвестных тренерам, а значит, и редко применяющихся методов, включающую такие методы как «Организация уголка юного футболиста», «Участие в общественно-полезных мероприятиях» и «Предоставление возможности юным футболистам выбирать упражнения». Данные методы являются инструментами формирования социально-психологического климата и могут применяться гораздо чаще.

Библиографический список:

1. Кашуба, В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А Кашуба, Л.М. Ярмолинский, Т.А. Хабинец // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 34-37.
2. Никитушкин, В.Г. Научно-методические перспективы развития детского и юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Матер. конф. Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы). Москва, 2008. С. 328-332.

УДК 796.912.082.2

Василец А.О., Комлева С.В.

Vasilets A.O., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ ФИГУРИСТА

Аннотация. В данной статье автор раскрывает особенности предстартового состояния фигуриста и характеризует типы предстартовых состояний. В статье описывается, что влияет на состояние спортсмена перед выходом на лед, какие характеристики свойственны позитивному предстартовому состоянию боевой готовности и негативным состояниям стартовой апатии и стартовой лихорадки. Особенности предстартовых состояний показаны на примере фигуристов-любителей.