

удержание одного из двух изображений наблюдалось у начинающих скалолазов (скалолазание экстремальный вид спорта, воспитывающий морально-волевые качества). Корреляционный анализ взаимосвязи показателя удержания картинки посредством волевого усилия и возраста исследуемых дал следующие результаты:  $r = 0,351$ ,  $n = 35$  ( $-1 \leq r \leq 1$ ). Из этого показателя можно сделать вывод, что взаимосвязь между возрастом спортсмена и показателем произвольного переключения внимания есть, но не сильная и положительная. Корреляционный анализ проводился в программе IBM SPSS Statistic.

**Заключение.** Исходя из полученных результатов тестирования можно сделать некоторые выводы. Во-первых, спортсмены 9-10 лет первого года обучения имеют менее развитый ресурс концентрации внимания, функция флюктуации внимания в данном возрасте плохо контролируется. Потому правило, что к страховке с веревками допускаются дети старше 10 лет имеет место быть (первые полгода под строгим контролем тренера).

Во-вторых, волевым усилием концентрироваться на задаче проще детям старше 13 лет. В 13 лет дети способны лазить с «нижней» страховкой под бдительным контролем тренера. При такой страховке спортсмен сам обеспечивает себе страховку в паре с партнером (прищелкивает оттяжки по мере прохождения маршрута).

#### Список литературы

1. Гириная Ю.А. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика): методические рекомендации / А.Ю. Гириная, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Савицкий. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. 75 с.
2. Дикин К.В., Бабушкин Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена // ОНВ. 2010. № 4 (89). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-psihologicheskiy-resurs-v-strukture-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmena> (дата обращения: 20.10.2020).
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
4. Харитонов Л. Г., Павлова Н. В. Динамика психофизиологических показателей у хоккеистов на физическую нагрузку субмаксимальной мощности // Человек. Спорт. Медицина. 2012. № 42 (301). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-psihofiziologicheskikh-pokazateley-u-hokkeistov-na-fizicheskuyu-nagruzku-submaksimalnoy-moschnosti> (дата обращения: 15.10.2020).

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Зими́на А.С., Серге́ева Д.Д., Афанасьева Н.В.

*Северный (Арктического) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск,  
e-mail: zimina-anuta@bk.ru*

В данной статье представлены влияние упражнений из системы «Пилатес» на женщин среднего возраста. В результате данной работы были изучены принципы системы пилатеса, определены средства, методы развития данных

способностей, а так же физиологические особенности женщин среднего возраста.

Система Пилатеса является популярным фитнес направлением, поэтому изучение развития способностей: гибкости, координации, силы, выносливости является актуальным у женщин среднего возраста, так как положительно влияют на коррекцию телосложения, что не может не радовать. Данный возраст характеризуется благоприятным периодом и позволяет эффективно использовать его для достижения спортивных успехов.

#### Задачи

Изучить структуру построения тренировок по программе Пилатес.

Определить средства, принципы и методы пилатеса, влияющие на организм человека.

Итоги научных исследований позволяют считать главными критериями оценки системы «Пилатес» – плавность, правильность, находчивость и рациональность с её количественными и качественными характеристиками [1, с. 59].

В основе проявления различных координационных характеристик двигательных действий лежат координационные способности, которые можно развить за счет средств и методов [2, с. 80].

Двигательные способности, которые относятся к пилатесу, можно разделить на 3 группы:

Первая группа: Способность регулировать движения в пространстве и во времени.

Вторая группа: способность сохранять статическую позу и динамическое равновесие.

Третья группа: Способность осуществлять движения без скованности.

#### Задачи развития тела по системе «Пилатес»

Улучшение согласования движений различных частей тела;

Формирование координационных процессов «не ведущей» конечности;

Формирование возможностей соразмерять движения по временным, пространственным и силовым характеристикам [12, с. 32].

Резюмируя все вышесказанное, можно говорить о том, что в основе системы «Пилатеса» лежат координационные и силовые способности, а так же способности гибкости и выносливости, которые можно развить за счёт определённых средств и методов [10, с. 54].

#### Принципы, средства, и методы развития системы «Пилатес»

В методике Д. Пилатеса есть ряд основных принципов, которых следует придерживаться для достижения максимального результата. Данные принципы лежат в основе всех упражнений:

- Эффективное дыхание;
- Сосредоточенность;
- Центрирование;
- Точность и контроль;

Плавность [17].

Для исследования функционального состояния организма и коррекции телосложения женщин производятся следующие тестирования:

Антропометрические показатели (рост, вес);  
ОГК;  
ЖЕЛ.

Эффективность средств зависит от методики их применения и организации тренировок, с учётом психологических, физиологических и индивидуальных особенностей женщин среднего возраста [14, с. 37].

Длительность тренировки по системе Пилатеса может варьироваться от 45 минут до полутора часов. Продолжительность зависит от того, насколько подготовлен сам тренирующийся.

Человек, регулярно занимающийся пилатесом, сможет увидеть внешние и почувствовать внутренние изменения уже через пол месяца после начала тренировок.

Существуют различные виды выполнения упражнений по программе «Пилатес». Одни отличаются друг от друга.

Pilates Mat – это комплекс упражнений по системе «Пилатеса» собственным весом не применяя в работе какое-либо дополнительное оборудование. Эта программа помогает познакомиться с методами Д. Пилатеса. Это базовый, основной курс, с которого можно начать совершенствование своего тела. Упражнения по данной системе направлены на укрепление мышц спины и брюшного пресса, на снижение боли в мышцах, учит правильно дышать. В зависимости от подготовки занимающегося, существуют упрощенные и продвинутые варианты выполнения упражнений. Но, независимо от того, является ли человек новичком, или продвинутым спортсменом, он должен строго соблюдать правила, заложенные в основу методики Пилатеса. Только так возможно достичь максимальных целей.

На начальном этапе тренировок развиваются и укрепляются мышцы «центра силы», о которых упоминался ранее. Умение концентрироваться на выполняемом упражнении и формирование правильного ритма дыхания будут являться основными целями на данном начальном этапе тренировок.

Так же, этот уровень пилатеса уделяет внимание развитию и повышению гибкости и координации движений. Важно научиться контролировать и следить за положением позвоночника и грудной клетки, формируя ровную и красивую осанку.

Тренирующийся по системе пилатес может переходить на следующий уровень только после того, как освоит все основные требования начального уровня и приобретёт определенные навыки. Не приобретя навыки из базового этапа тренировок, будет очень трудно выполнять упражнения продвинутого уровня,

так как они более сложны и требуют определенной подготовки, которая приобретается на начальном уровне. Вследствие этого можно нанести вред, как физическому, так и душевному состоянию.

Самый сложный уровень включает в себе движения из различных видов спортивных направлений, таких как: йога, плавание, аэробика, танцы, фитнес и т.д. На данном этапе прорабатываются все мышцы тела. Так же на этом этапе частично добавляется спортивный инвентарь: бодибары, фитболы, эспандеры и т.д.)

Так же существует разновидность пилатеса, в которой используются крупные тренажеры (реформер, катиллак). Особенностью данного вида упражнения является то, что удерживать равновесие на данных тренажерах очень трудно и нужно прикладывать большие усилия. За счет этого тренируются мелкие мышцы, которые при стандартных упражнениях почти не задействуются.

Пилатес может быть силовым (динамичным) и реабилитационным. В обоих случаях это в первоначально восстановительная гимнастика, идеально подходящая людям, мечтающим иметь здоровую и правильную осанку.

Исходя из всего вышесказанного, можно говорить о том, что изменение коррекции телосложения женщин среднего возраста зависит от совокупности физиологических аспектов и грамотного построения тренировки тренером.

#### Список литературы

1. Тузова Е.Н. Учебно-методическое пособие. М.: Человек, Sport, 2015. 96 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры, 1-е изд, испр. и доп. М.: Физическая культура, 2009. 496 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры, 2-е изд, испр. и доп. М.: Физическая культура, 2009. 496 с.
4. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура. М.: Academia, 2017. 304 с.
6. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.
7. Иванов В.С. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001. 480 с.
9. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М.: Советский спорт. 2007. 254 с.
10. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: 2006. 234 с.
11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. М.: ФиС, 2008. 184 с.
12. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций. Екатеринбург, 2004. 192 с.
13. Анискин Р. Методическое пособие по Общей Физической Подготовке. М.: Академия, 2014. 530 с.
14. Теория и методика физического воспитания и спорта. Средства и методы силовой подготовки. [Электронный ресурс]. URL: [www.fizkulturaiisport.ru/fizicheskie-kachestva/sila](http://www.fizkulturaiisport.ru/fizicheskie-kachestva/sila) (дата обращения: 20.10.2020).
15. Черноземов В.Г., Афанасенкова Н.В., Варенцова И.А. Методы физиологического исследования человека.

Учебно-методическое пособие для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль Физическая культура, 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК). Архангельск, 2017. 118 с.

16. Тозик О.В., Мельников С.В. Физкультурные оздоровительные системы. Практическое руководство // ГГУ им. Ф. Скорины. 2018 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.gsu.by/bitstream/123456789/6193/1/Практическое%20руководство.%20Физкультурные%20оздоровительные%20системы.pdf> (дата обращения: 20.10.2020).

17. Кошелева М.В. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) по фитнесу // Тольятти. 2018 г. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.tolgas.ru/sveden/education/Method\\_FKb\\_VKT\\_29.06.2018.pdf](https://www.tolgas.ru/sveden/education/Method_FKb_VKT_29.06.2018.pdf) (дата обращения: 20.10.2020).

### ИННОВАЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Зыкина Д.С., Проскурина Е.Ф.

*Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы, Ростов-на-Дону,  
e-mail: [dasha.zykina.2000@mail.ru](mailto:dasha.zykina.2000@mail.ru)*

Изучение спортивной отрасли, роль спорта в жизни студентов исследование инноваций в спорте являются актуальными вопросами современности. Студенческий спорт является одним из важных элементов не только в развитии спортивной отрасли отдельно взятой страны, но и мирового спортивного движения молодежи. В статье проводится анализ состояния развития студенческого спорта в учебных заведениях РФ, рассматриваются направления и основные проблемы, связанные с развитием, исследуется вопрос совершенствования спортивной сферы в жизни студентов.

Одним из важных вопросов в спорте на сегодняшний день является развитие студенческого спорта, который является средством прогресса спортивной культуры. Студенческий спорт способствует формированию резерва спорта высших достижений и посредством него молодежь придерживается здорового образа жизни. Сегодня уделяют достаточно внимания развитию студенческого спорта и со стороны государственных органов, и со стороны студентов, поскольку будущее страны зависит от здорового поколения. В своей работе я проведу анализ тенденций развития студенческого

спорта и исследую такие задачи, как основные проблемы, связанные с его организацией и эффективность его влияния на физическую культуру и воспитание.

Состояние развития физической культуры и студенческого спорта в общем в России определяется реализацией государственной политики, обозначенной в Указах и Поручениях Президента РФ, «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года». При анализе статистических данных выявлено, что поставленные цели Стратегии 2020 в большей степени достигнуты. Повышена численность граждан, которые занимаются спортом и физической культурой с 22 млн. до 58,6 млн. человек, обеспеченность населения спортивными объектами всех видов повысил плановое значение 48 % и достиг 55,5 %. Разработан и введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Доля граждан, принявших участие в испытаниях и выполнивших соответствующие нормативы по этим испытаниям, составила 59,4%. Кроме всего вышеперечисленного достигнуты и другие цели, с которыми можно ознакомиться в документе Минспорта РФ «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» [1].

Также одной из тенденций совершенствования и студенческого спорта, и мирового спорта является увеличение числа самостоятельных дисциплин по спорту и видов спорта, в результате чего происходит расширение олимпийской программы за их счет [2]. В следующей таблице представлены виды спорта, внесенные в олимпийскую программу за последние тридцать лет.

В российских учебных заведениях на сегодняшний день наблюдается систематизация спорта (к примеру, классификация видов спорта и нормативов по физической культуре для студентов, основанная на их физическом состоянии и здоровье), усиление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, например, формирование студенческих спортивных клубов, внедрение новых видов спорта в учебную программу, проведение универсиад.

Таблица 1

Новые виды спорта в олимпийской программе [3]

| Вид спорта       | Впервые | Кол-во раз | Кол-во участников | Кол-во стран | Дисциплины |
|------------------|---------|------------|-------------------|--------------|------------|
| Бадминтон        | 1992    | 8          | 885               | 69           | 5          |
| Бейсбол          | 1992    | 6          | 803               | 16           | 1          |
| Фристайл         | 1992    | 8          | 824               | 44           | 10         |
| Шорт-трек        | 1992    | 8          | 532               | 36           | 8          |
| Софтбол          | 1996    | 5          | 397               | 13           | 1          |
| Сноуборд         | 1998    | 6          | 735               | 35           | 14         |
| Триатлон         | 2000    | 6          | 390               | 54           | 3          |
| Тхэквондо        | 2000    | 6          | 519               | 106          | 8          |
| Прыжки на батуте | 2000    | 6          | 101               | 25           | 2          |