

5. Mosunov, D.F. and Pershin, S.V. (1980), “Hydrodynamic aspects of a sports way of swimming a breast stroke (on a breast)”, *Republican interdepartmental collection "Bionics"*, No. 14, Naukova Dumka, Kiev, pp. 34-41.
6. Mosunov, D.F. (1972), “Research of passing water flow behind a hand at swimming”, *GDOIIFK. Questions of improvement of the technology of swimming and technique of a sports training of the swimmer, collection scientific works*, Leningrad, pp. 37.
7. Mosunov, D.F. (1975), *Research and improvement of the technology of swimming by a breast stroke*, dissertation, Leningrad.
8. Mosunov, D.F. and Mosunova, M.D. (2011), “Magneto hydrodynamic mechanism of influence of the water environment on person”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 78, No. 8, pp. 137-145.
9. Mosunov, D.F., Nazarenko, Yu.A. and Mosunova, M.D. (2010), “Formation of space of water around athlete-swimmer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 63, No. 5, pp. 57-61.
10. Mosunov, D.F. and Mosunova, M.D. (2012), “Phenomenon and substantive property of relationship of the person and water”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 83, No. 1, pp. 120-122.
11. Mosunova, M.D. (2005), *Training in swimming in conditions of joint stay in water of the trainer and the disabled child (on the example of epilepsy)*, dissertation, St. Petersburg.
12. Mosunov, D.F., Kleshnev, I.V., Mosunova, M.D. and Patsek, O.S. (2014), “Application of a wave in Paralympic Swimming”, *Adaptive physical culture*, No. 4 (50), pp. 11-13.
13. Mosunov, D.F., Tveryakov, I.L., Kleshnev, I.V., Mosunova, M.D. and Kotelevskaya, N.B. (2009), “Resonant method of increase in activity of highly skilled swimmers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 50, No. 4, pp. 64-69.
14. Patrashev, A.N., Kivako, L.A. and Gozhy, S.I. (1970), *Applied hydromechanics*, MO USSR military publishing house, Moscow.
15. Clarys, J.P. (1979), “Human morphology and hydrodynamics”, *In international series on sport sciences, Swimming III*, Vol. 8, edited by J. Terauds and E.W. Bedingfield, University Park Press, Baltimore, pp. 3-41.
16. Hay, J.G. and Thayer, A.M. (1989), “Flow visualization of competitive swimming techniques: The tufts method”, *Journal of Biomechanics*, No. 22 (1), pp. 11-19.

Контактная информация: mosunov-ipcswim@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2017

УДК 796.856.2

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ольга Федоровна Мухачева, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),*

Александр Юрьевич Клопов, Заслуженный работник ФК РФ,

кандидат педагогических наук, доцент,

СДЮСШОР №1 Московского района, Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена поиску эффективных методов восстановления физической работоспособности в ежедневном учебно-тренировочном процессе. В исследовании авторы обратили внимание на методики, позволяющие оценить индивидуальные качества спортсменов. В последующем авторами был проведен анализ физиологических и психологических показателей спортсменов, проведено контрольное тестирование специальной и физической подготовки с последующим применением программы восстановления.

Ключевые слова: тхэквондо, психолого-педагогическая методика.

METHOD OF RESTORING PHYSICAL PERFORMANCE IN TAEKWONDO TRAINING PROCESS

*Olga Fedorovna Mukhacheva, the post-graduate student,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg,
Alexander Yurievich Klopov, the Honored Worker of the Russian Federation in physical culture, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Specialized Children and Youth Sports School of Olympic reserve № 1 of Moscow District of St. Petersburg*

Annotation

The article is devoted to finding the effective methods of recovery of physical performance in daily training process. In this research the authors drew attention to the methodology that assesses the individual quality of the athletes. Subsequently, the authors have analyzed the physiological parameters of the athletes; the control testing of the special and physical preparation was conducted, followed by the application of the recovery program.

Keywords: taekwondo, psycho-pedagogical methodology.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство. Искусство сражения без оружия, с использованием только естественных средств защиты, данных человеку природой. По существу, это строгая дисциплина разума, тела и духа. Этот вид спорта требует от человека силы, скорости, чувства равновесия и точности, а так же умения снимать напряжение и фокусироваться на цели. Для того что бы достичь требуемого уровня во всех элементах, необходимо долго и упорно тренироваться, так как только за счет регулярного увеличения нагрузок на спортсменов достичь желаемого результата невозможно. Поэтому восстановление физических качеств обучающихся играет не менее важную роль в процессе всего тренировочно-соревновательного периода.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Было исследовано 62 спортсмена, имеющих спортивные звания КМС, МС и МСМК по тхэквондо (ВТФ). Исследование проходило с сентября по декабрь 2014 г. Была проведена экспертная оценка индивидуальных качеств спортсменов различными методами, в перечень которых вошли:

1. Психологические: многоуровневый личностный опросник "Адаптивность". Шкала самооценки Спилбергера-Ханина. Анкета самооценки состояния. Методика диагностики самочувствия, активности и настроения. Методика дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности.

2. Физиологические: Исследование сердечно-сосудистой системы (пульсометрия и артериальное давление крови) и системы внешнего дыхания (жизненная емкость легких и пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе).

3. Оценка специальной (скоростная сила, статическая сила) и общей физической подготовки.

Затем была разработана и включена в повседневную учебно-тренировочную деятельность тхэквондистов комплексная психолого-педагогическая методика восстановления физических и функциональных качеств организма спортсменов. В программу вошли теоретические занятия по темам: "дыхательные упражнения", "стресс", "утомление", "восстановление". Практические занятия по активной и пассивной мышечной релаксации, дыхательные упражнения.

В начале и в конце данной программы проводился индивидуальный опрос воспитанников о самочувствии, физиологическом и психологическом состоянии. Проведенное исследование позволило улучшить общее самочувствие спортсменов и нормализовать его.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ВЫВОДЫ

Результаты исследования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов усвоения программы после педагогического эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа n=41	Контрольная группа n=21	Уровень значимости, p
	$\bar{X} \pm m_x$	$\bar{X} \pm m_x$	
АСС, балл	44,79±6,28	33,79±5,15	*
Жалобы, балл	0,80±0,18	0,38±0,14	$p \geq 0,05$
Бодрость, балл	4,97±0,21	5,73±0,17	*
Работоспособность, балл	5,23±0,18	6,50±0,10	*
Внимательность, балл	4,8±0,22	5,42±0,23	$p \geq 0,05$
Настроение, балл	5,64±0,15	5,92±0,15	$p \geq 0,05$
Самочувствие, балл	5,50±0,21	6,07±0,14	$p \geq 0,05$
Уравновешенность, балл	6,47±0,10	6,14±0,14	*
СТ, балл	35,53±8,16	40,68±5,12	*
ЛТ, балл	39,67±5,66	36,68±8,68	$p \geq 0,05$
ЛАП, балл	46,14±18,12	48,74±12,02	*
ПР, балл	26,16±13,45	26,26±12,5	*
КП, балл	12,15±4,56	13,05±5,5	$p \geq 0,05$
МН, балл	9,14±3,34	9,50±4,25	$p \geq 0,05$
Ps до за 15 сек.	20,6±3,45	21,61±2,5	*
Ps после за 15 сек	33,03±6,18	32,01±8,2	$p \geq 0,05$
Штанге, сек	65,79±10,91	54,66±12,05	*
Генча, сек	35,15±8,45	28,11±8,13	*
ЖЕЛ, л.	3932,12±650,16	3850,13±569,02	$p \geq 0,05$
САД, мм.рт.ст	117,01±6,85	114,01±5,63	$p \geq 0,05$
ДАД мм.рт.ст	70,56±9,35	70,47±8,17	$p \geq 0,05$
бег 30 м	4,49±0,52	5,21±0,45	*
бег 3000 м	11,42±2,25	10,45±3,25	$p \geq 0,05$
прыжок	280±20,15	281,2±18,7	$p \geq 0,05$
подтягивание	17,5±3,34	18,2±2,5	$p \geq 0,05$
отжимание	70,10±12,7	72,1±8,5	$p \geq 0,05$
поднос ног	20,00±6,83	22,00±4,5	$p \geq 0,05$
удары по мешку за 8 сек	15,00±2,36	13,50±1,76	$p \geq 0,05$
удары по мешку за 3 мин	140,10±8,24	136,20±6,15	$p \geq 0,05$

Примечания: * – достоверные и значимые отличия $p < 0,05$ по критерию Стьюдента.

Из представленной таблицы следует, что достоверно значимые отличия продемонстрированы по физиологическим нагрузочным пробам Штанге и Генча. Эти пробы характеризуют устойчивость организма спортсмена к недостатку кислорода. Данные показатели возросли после проведения восстановительной программы и свидетельствуют о достаточно хорошем уровне готовности физиологических систем организма к спортивной деятельности.

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов психофизиологического состояния до и после психолого-педагогических мероприятий

Исследуемые характеристики	До коррекции	После коррекции	Вероятность различий ($p < $)
Жалобы	0,80±0,18	0,38±0,14	0,04
Бодрость	4,97±0,21	5,73±0,17	0,0008
Работоспособность	5,23±0,18	6,50±0,10	0,0005
Внимательность	4,8±0,22	5,42±0,23	0,06
Настроение	5,64±0,15	5,92±0,15	0,04
Самочувствие	5,50±0,21	6,07±0,14	0,01
Уравновешенность	6,47±0,10	6,14±0,14	0,02
Уверенность в себе	6,54±0,11	6,23±0,12	0,03
Тревожность, баллы	44,11±2,93	37,68±3,11	0,04

Проведенное исследование позволяет сделать предварительные выводы:

1. В процессе обучения основам саморегуляции и формирования у спортсменов навыка самостоятельного применения упражнений на саморегуляцию у них повышался уровень показателей самочувствия и настроения, снижался уровень нервно-психического напряжения. Спортсмены экспериментальной группы становились более уверенными в своих силах.

2. Применение данного метода с учетом индивидуальных характеристик организма позволило в 70÷85% случаев нормализовать функциональное состояние спортсменов в процессе всего учебно-тренировочного и соревновательного периода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сон, Дук Сунг. Тхэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк ; пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 384 с.

REFERENCES

1. Son, Duk Sung, and Clark, J. Robert (2004), *Taekwondo. Basic course*, FAIR-PRESS, Moscow.

Контактная информация: olich2385@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.02.2017

УДК 796.51

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Ульяна Викторовна Наумова, аспирант,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (ФГБОУ ВО СГАФКСТ), Смоленск

Аннотация

В статье анализируется состояние и проблемы подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в высшем учебном заведении. Выявлены наиболее эффективные формы организации учебных занятий и проведена оценка дисциплин по степени их влияния на формирование профессиональных компетенций студентов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме. Установлено, что наиболее значимыми профессиональными навыками являются: умение читать топографические и спортивные карты, пользоваться компасом и ориентироваться на местности, что обуславливает необходимость разработки и внедрения инновационной методики самостоятельной подготовки спортивно-топографических карт, которая должна отвечать требованиям безопасности, быть относительно простой и эффективной.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, профессиональные компетенции, топографическая карта, подготовка специалистов.

CURRENT STATUS AND PROBLEMS OF ORGANIZATION OF PROFESSIONALS TRAINING IN SPORT TOURISM UNDER CONDITIONS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ulyana Viktorovna Naumova, the post-graduate student,

Smolensk State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Smolensk

Annotation

The article analyses the state and problems of the professionals training in sports tourism in higher education institution. The most effective forms for lessons organizing, and the evaluation of the disciplines has been undertaken considering the degree of their influence on formation of the professional competence of students specializing in sports tourism. It has been established that the most important professional skills are the following: the ability to read the topographic and large scale maps, to use a compass and nav-