

Фаза	Склон	Симуляционный тренажер
2	Фаза ведения заключается в изменении угла закантовки и силы давления на лыжу. В арсенале горнолыжников имеются два способа изменения угла закантовки: общий наклон тела внутрь поворота – смещение центра масс внутрь дуги поворота с целью поддержания бокового динамического баланса; создание углового положения между верхней и нижней частями тела (Чухломин А., 2011). В точке максимального отклонения от линии падения склона угол закантовки и давление максимальное.	В фазе ведения изменение угла закантовки возможно лишь вторым способом: создание углового положения между верхней и нижней частями тела, так как сильный общий наклон тела внутрь поворота может привести к падению.
3	Третья фаза характеризуется «разгрузкой вперед-вверх», которая представляет собой одновременное разгибание в коленных и тазобедренном суставах и «падение» корпусом по линии падения склона, за счет этого происходит постановка лыж с ребер в плоское положение.	Фаза выхода из поворота в симуляционном тренажере представляет «разгрузку вверх», то есть одновременное разгибание в коленных и тазобедренном суставах, за счет этого происходит постановка лыж с ребер в плоское положение.
4	Скольжение на плоских лыжах в базовой позиции.	Скольжение на плоских лыжах в базовой позиции.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гуршман, Г. Пьянта Су! или горные лыжи глазами тренера / Г. Гуршман. – М. : [б.и.], 2005. – 372 с.
2. Лисовский, А.Ф. Возможности и перспективы применения методов инженерной эргономики в процессе тренировок и соревнований спортсменов-горнолыжников / А.Ф. Лисовский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 93-98.
3. Чухломин, А. Пять основных навыков горнолыжника / А. Чухломин. – Режим доступа : <https://www.ski.ru/az/blogs/post/pyat-osnovnykh-navykov-gornolyzhnika-chast-1/> (дата обращения: 14.02.2019).

#### REFERENCES

1. Gurshman, G. (2005), *Pianta Sul! or alpine skiing through the eyes of a coach*, Moscow.
2. Lisovsky, A.F. (2012), “Opportunities and prospects of application of methods of engineering ergonomics in the process of training and competitions of sportsmen-skiers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafte*, Vol. 92, No. 10, pp. 93-98.
3. Chuhlomin, A. (2011) “Five basic skills of a skier”, available at: <https://www.ski.ru/az/blogs/post/pyat-osnovnykh-navykov-gornolyzhnika-chast-1/> (accessed 14 February 2019).

**Контактная информация:** [nik.zinoviev@mail.ru](mailto:nik.zinoviev@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 18.03.2019*

УДК 796.3

### **ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД НА ПРИМЕРЕ БГТУ «ВОЕНМЕХ» ИМ. Д.Ф. УСТИНОВА**

*Надежда Дмитриевна Алексеева, преподаватель, Александр Алексеевич Ивачев, старший преподаватель, Алексей Николаевич Зиновьев, доцент, Александр Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова (БГТУ «Военмех» им. Д.Ф. Устинова), г. Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

Данная статья посвящена такой проблеме студенческого спорта как формирование сплоченности сборных команд, затрагиваются сложности, с которыми сталкиваются тренеры спортивных команд в технических вузах. Данные литературных источников говорят о том, что существует прямая зависимость между сплоченностью команды и эффективностью ее действий.

Нами было проведено исследование, включающее в себя анкетирование волейболистов, баскетболистов и футболистов по методике Сижора, на основе которого были сделаны выводы о том, что в начале учебного года уровень групповой сплоченности находится на не оптимальном уровне. Далее на протяжении 1 семестра проводились мероприятия, оказывающие влияние на социально-психологический климат в командах. Затем было проведено повторное анкетирование студентов, которое показало, что уровень сплоченности во всех командах достоверно вырос.

**Ключевые слова:** групповая сплоченность, индекс Сижора, студенческий спорт, игровые виды спорта.

## **FORMATION OF GROUP COHESION OF STUDENTS' TEAMS ON THE EXAMPLE OF BSTU "VOENMEH" NAMED AFTER D.F. USTINOV**

*Nadezhda Dmitrievna Alekseeva, the teacher, Aleksander Alekseevich Ivachev, the senior teacher, Aleksey Nikolaevich Zinoviev, the senior lecturer, Aleksander Alekseevich Zinoviev, the senior teacher, Baltic State Technical University "Voenmeh" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg*

### **Annotation**

This article is devoted to the problem of students' sports as the formation of cohesion of sports teams, it touches on the difficulties faced by coaches of the teams at the technical universities. Data from literature sources suggest that there is direct correlation between the team cohesion and effectiveness of its actions. The authors have conducted a research, which includes a questionnaire survey of the volleyball, basketball and football players following the method of Seashore, on the basis of which it was concluded, that at the beginning of the academic year the level of group cohesion is not optimal. Further, during the 1st semester, the events were held that affect the socio-psychological climate in the teams. Then there was the repeated questionnaire survey of the students, which showed that the level of cohesion in all teams grew significantly.

**Keywords:** group cohesion, Seashore index, students sport, sports game.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В современных условиях в университетах России активизировалась работа по созданию спортивных клубов и развитию студенческого спорта. Данная деятельность полностью соответствует Посланию Президента РФ В.В. Путина Федеральному собранию. Студенческий спорт подразумевает спортивную деятельность студентов, вовлеченных в систему занятий различными видами спорта как на массовом уровне, так и на уровне спорта высших достижений [2, 3]. Командные виды спорта – это как самые зрелищные спортивные события, так и сложная деятельность, предъявляющая к игрокам серьезные требования. Эффективность команды зависит не только от высокого уровня игрового взаимодействия, но и от отношений, складывающихся между игроками. Прямая зависимость между сплоченностью и эффективностью команды неоднократно доказана на практике. Сплоченность команды зависит от многих факторов, и в том числе от субъективных феноменов группового единства, возникающих в процессе совместной деятельности [1].

Тренировочный процесс студенческих сборных команд по игровым видам спорта в технических вузах имеет определенную специфику: различный уровень спортивного мастерства игроков, частая ротация состава в связи с поступлением и выпуском студентов, относительно низкая конкуренция при отборе по сравнению с профессиональным спортом, отсутствие сильной мотивации на достижение успеха и др. создает неблагоприятные условия для эффективности тренировочного процесса и высокой результативности выступлений команд. Цель: определить и проанализировать динамику групповой сплоченности сборных команд БГТУ «Военмех» им. Д.Ф. Устинова по волейболу, баскетболу и футболу.

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В данном исследовании нами были применены следующие методы: анкетирование (индекс групповой сплоченности Сижора), педагогический эксперимент, методы математической статистики (среднее арифметическое, непараметрический критерий

Вилкоксона). Анкетирование проводилось до начала эксперимента и после него. Длительность эксперимента – 1 семестр. В исследовании приняли участие 58 человек из них 19 девушек (волейболистки – 8 человек, баскетболистки – 11 человек) и 39 юношей (волейболисты – 7 человек, баскетболисты – 13 человек, футболисты – 19 человек).

Педагогический эксперимент состоял из мероприятий, направленных на повышение уровня сплоченности каждой из команд, в которые входили: посещения соревнований более высокого статуса (например, Премьер лига, международные турниры и др. – 1-2 раза в месяц), совместное времяпровождение во внеучебное время (3-5 раз в месяц), участие в товарищеских матчах (1-2 раза в месяц) и играх против преподавателей (2-3 раза в месяц), проведение собраний и встреч, направленных на формирование единых установок и целей в команде, положительной эмоциональной обстановки (1-2 раза в месяц), также тренеры команд включали в учебно-тренировочные занятия задания и упражнения, которые необходимо выполнять в парах, группах или всей командой (каждое занятие).

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Таблица 1 – Уровни групповой сплоченности в командах до и после эксперимента

Вид спорта	До эксперимента		После эксперимента	
	Индекс групповой сплоченности	Уровень групповой сплоченности	Индекс групповой сплоченности	Уровень групповой сплоченности
Волейбол (девушки)	6,86	Ниже среднего	11,93	Выше среднего
Волейбол (юноши)	11,73	Выше среднего	14,48	Выше среднего
Баскетбол (девушки)	9,38	Средний	14,6	Выше среднего
Баскетбол (юноши)	12,1	Выше среднего	16,24	Высокий
Футбол	6,52	Ниже среднего	10,77	Средний

Таблица 2 – Достоверность различий данных, полученных до эксперимента и после него

Вид спорта	Волейбол (девушки)	Волейбол (юноши)	Баскетбол (девушки)	Баскетбол (юноши)	Футбол
p	p < 0,05	p < 0,01	p < 0,01	p < 0,01	p < 0,01

Из данных таблиц следует, что в начале учебного года групповая сплоченность мужских команд по волейболу и баскетболу находится на наиболее высоком уровне по сравнению с остальными командами (уровень выше среднего), что можно связать с незначительными изменениями в составе команды по сравнению с прошлым учебным годом, в женской баскетбольной сборной был выявлен средний уровень, в волейбольной – ниже среднего, что говорит о более сложных взаимоотношениях в женских коллективах по сравнению с мужскими, в команде футболистов был выявлен самый низкий показатель – ниже среднего, что можно связать с большим количеством новичков в команде и наибольшим составом игроков по сравнению с другими видами спорта. После окончания эксперимента уровень сплоченности во всех командах достоверно вырос. Показатели находятся в диапазоне от среднего уровня и выше.

### ВЫВОДЫ

1. В начале учебного года уровень сплоченности студенческих сборных команд по игровым видам спорта находится не на оптимальном уровне для эффективности тренировочного процесса, взаимодействия во время игровой практики и высокой результативности во время соревновательного сезона, что говорит о необходимости проведения мероприятий, направленных на улучшение социально-психологического климата в командах.

2. После окончания эксперимента уровень сплоченности во всех командах вырос. Мероприятия, проведенные во время педагогического эксперимента, подтвердили свою эффективность достоверностью различий.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Девишвили, В.М. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня / В.М. Девишвили, М.О. Мдивани, Д.С. Елгина // Национальный психологический

журнал. – 2017. – № 4 (28). – С. 121-128.

2. Зиновьев, Н.А. Социальная адаптация студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Современные образовательные технологии в преподавании естественно-научных и гуманитарных дисциплин : сборник научных трудов III Международной научно-методической конференции. – СПб., 2016. – С. 594-599.

3. Кузьмин, М.А. Развитие студенческого спорта в университетах России / М.А. Кузьмин, Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 60-61.

#### REFERENCES

1. Devishvili, V.M., Mdivani, M.O. and Elgina, D.S. (2017), "Group cohesion in sports teams of different professional level", *National Psychological Journal*, Vol. 28, No. 4, pp. 121-128.

2. Zinoviev, N.A. and Svyatchenko, P.B. (2016), "Social adaptation of technical University students", *Modern educational technologies in the teaching of natural Sciences and Humanities collection of scientific works of the III International scientific-methodical conference*, St. Petersburg, pp. 594-599.

3. Kuzmin, M.A., Zinovyev, N.A. and Svyatchenko, P.B. (2016), "University sports development in Russia", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 10, pp. 60-61.

**Контактная информация:** nik.zinoviev@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 18.03.2019*

**УДК 796.352**

### **РАЗЛИЧИЯ В ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УДАРОВ В ГОЛЬФЕ ЮНЫМИ ИГРОКАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

**Вячеслав Борисович Анисимов**, старший преподаватель, главный тренер сборной Красноярского Края по гольфу, Сибирский федеральный университет, г. Красноярск;

**Алексей Николаевич Корольков**, кандидат технических наук, доцент, Институт естествознания и спортивных технологий, Московский городской педагогический университет, г. Москва;

**Анна Сергеевна Венецева**, студент, тренер сборной Красноярского края по гольфу, Академия Летних видов спорта Красноярского края, Сибирский Федеральный Университет, г. Красноярск; **Анастасия Сергеевна Пашкева**, студент, психолог МАУ СШОР «Красный Яр», Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

#### **Аннотация**

Рассматриваются особенности выполнения подводящих ударов в гольфе (approach shots) на расстояние в 50 метров. Приводится описание и результаты эксперимента по определению точности ударов с отведением и без отведения кистей. Установлены педагогически важные и статистически значимые различия в точности. Выявлены индивидуальные эффективные способы совершения игровых действий.

**Ключевые слова:** техника, тактика, свинг, X-фактор, меткость, кучность.

### **DIFFERENCES IN THE ACCURACY OF APPROACH SHOTS IN GOLF BY YOUNG PLAYERS DEPENDING ON THE WAY OF THEIR PERFORMANCE**

**Vyacheslav Borisovich Anisimov**, the senior teacher, golf head coach of the national team of Krasnoyarsk Kray, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; **Alexey Nikolaevich Korolkov**, the candidate of technical sciences, senior lecturer, Institute of natural sciences and sports technologies of the Moscow City Pedagogical University; **Anna Sergeevna Venetseva**, the student, coach of the Krasnoyarsk regional golf team, Academy of Summer Sports of the Krasnoyarsk region, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; **Anastasia Sergeevna Pashkeeva**, the student, psychologist of "Krasny Yar", Siberian Federal University, Krasnoyarsk

#### **Annotation**

Features of performance of approach shots on distance in 50 meters are considered. The description and results of the experiment on determination of accuracy of kicks with assignment and without assignment of brushes is provided. Pedagogically important and statistically significant differences in accuracy are established. Individual effective ways of commission of game actions are revealed.