

REFERENCES

1. Baevskiy, R.M. and Motylyanskaya, R.E. (1986), *Heart rate in athletes*, Physical culture and Sport, Moscow.
2. Batrymbekova, S.A. (2008), “Psycho Sociological aspects of the health of students”, *Challenges to preserve the health of students, New scientific developments in medicine and pharmacy*, Voronezh, pp. 49-51.
3. Il'in, E.P. (2003), *Psychophysiology states' rights*, Piter, St. Petersburg.
4. Moskalenko, N.V. and Kovtun, A.O. (2012), “Influence of physical culture and sports in the psycho-physiological state students”, *Physical education students*, No. 3, pp. 83-86.
5. Taskaeva, N.M. (2013), “Influence of educational process in the body of the student”, *Youth and science*, vol. 1, available at: <http://min.usaca.ru/issues/3/articles/32>. (Accessed 19 February 2015).
6. Zhbakov, O.V. and Tolstoy, E.V. (1997), “Control technology psychophysical condition of students and management”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 8, pp. 38-42.

**Контактная информация:** marivapost@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 22.06.2015.*

УДК 796.285.4:616.7

**ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ С  
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА К ЗАНЯТИЯМ  
БОЧЧА**

*Татьяна Евгеньевна Казакова, соискатель,*

*Шуйский филиал Ивановского государственного университета (Шуйский филиал ИвГУ)*

**Аннотация**

Работа посвящена анализу нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на каждом из этапов спортивной подготовки в бочча и разработке на их основе комплекса контрольных упражнений, позволяющих оценить степень подготовленности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям бочча, также изучать динамику роста спортивного мастерства боччистов.

**Ключевые слова:** спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата; бочча; контрольные упражнения (тесты).

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.06.124.p83-87

**EVALUATION OF DEGREE OF READINESS OF ATHLETES WITH  
MUSCULOSKELETAL DISORDERS FOR PLAYING BOCCIA**

*Tatyana Eugenievna Kazakova, the competitor,*

*Shuya branch of Ivanovo State University*

**Annotation**

The article analyzes the standards of general physical and special physical training for admission to the group at each stage of the sports training and development in boccia and working out the control exercises on the basis of their complex to assess the degree of readiness of the athletes with musculoskeletal disorders for boccia classes, and also study the dynamics of growth of boccia players sportsmanship.

**Keywords:** athletes with musculoskeletal disorders, boccia, tests.

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость адекватной оценки уровня подготовленности спортсменов к учебно-тренировочной, соревновательной и другим видам деятельности общеизвестна. В спорте здоровых людей уже разработан широчайший спектр нормативов и тестов. В адаптивном же спорте эта проблема остается чрезвычайно острой [5, 7], особенно в относительно новых для нашей страны видах, таких, как бочча [3].

Бочча – игровой вид адаптивного спорта для спортсменов в креслах-колясках с серьезной двигательной дисфункцией во всех конечностях церебрального (например спастика, атаксия или атетоз) или не церебрального происхождения. В бочча выделяют следующие классы спортсменов:

BC1 – класс CP1 (по классификации CPISRA) и класс CP2-нижний (по классификации CPISRA);

BC2 – игроки класса CP2 (по классификации CPISRA);

BC3 – класс для всех игроков, которые используют вспомогательные устройства (скаты, желоба) для выбрасывания мяча; игроки класса CP1, а также с другими поражениями (не церебрального происхождения), которые не имеют возможности взять и/или бросить мяч бочча на площадку целенаправленно и с достаточной скоростью, чтобы играть и соответствовать другим критериям для игроков;

BC4 – спортсмены с поражениями не церебрального происхождения; включает спортсменов в креслах-колясках с тяжелой двигательной дисфункцией во всех конечностях (например, у кого нет спастика, атаксии или атетоза), которые могут бросить мяч для бочча на площадку целенаправленно и с достаточной скоростью, чтобы играть [6].

Суть игры бочча заключается в точном попадании небольшим мячом (массой 275 г и длиной окружности 270 мм) красного или синего цвета в установленную цель – мяч «Джек-бол» белого цвета. Соперники выбрасывают свои мячи по сигналу судьи в очередности, определяемой ходом игры. Цель игры – распределить максимальное количество своих мячей ближе к «Джек-болу», чем мячи соперника. Задача осложняется особенностями разметки корта. Между линией броска и V-линией разметки располагается зона «вне игры», которую должен пересечь мяч, чтобы игра состоялась.

Исходя из особенностей игры, для достижения наилучшего результата спортсмены должны демонстрировать:

- силу броска, достаточную для преодоления V-линии;
- точность броска – для успешной игры отклонение мяча от намеченной цели не должно превышать 10 см;
- физическую выносливость для выполнения нескольких бросков подряд;
- координацию движений, необходимую для управления креслом-коляской в бочча.

Перечисленные требования обуславливают необходимость разработки контрольных упражнений (тестов) для определения степени подготовленности спортсмена, оценивания эффективности программы тренировок и динамики роста спортивного мастерства.

Таким образом, целью представленной работы является разработка комплекса контрольных упражнений для оценки степени подготовленности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям бочча.

## МЕТОДИКА

Достижение поставленной цели осуществлялось путем применения комплекса методов, включающих теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за спортсменами-боччистами в ходе учебно-тренировочного процесса на базе отделения адаптивной физической культуры и спорта МБУ ДО ДЮСШ №10 г. Иваново в период с февраля по июнь 2015 года.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение литературных источников показало, что в настоящее время усилия специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта в большей степени направлены на разработку программ учебно-тренировочных занятий и специальных заданий для тренировки необходимых качеств и навыков [1, 2]. При этом практически не

уделяется внимания методике оценки динамики развития спортсменов-инвалидов. В частности, научно обоснованная апробированная методика оценки готовности людей с инвалидностью к занятиям бочча отсутствует.

Документом, регламентирующим подготовку спортсменов-бочечистов, является утвержденный Минспорта России Федеральный стандарт подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (ФССП) [4]. В Приложениях 5-7 ФССП приведены следующие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на каждом из этапов спортивной подготовки. Рассмотрим в качестве примера перечень нормативов для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки [4]**

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)*
Бочча – I функциональная группа мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 5)
Выносливость	Броски 6 мячей на установленное расстояние с учетом времени (не более 8 минут)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 7 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 5 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее 5 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)
Бочча – II, III функциональные группы мужчины, женщины	
Координация	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 6)
	Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (не более 1 мин)
	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 9 успешных)
Техническое мастерство	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 6 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии)
	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее 6 попаданий из 10 попыток в каждую из точек)

\* При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Безусловно, представленные нормативы способны в полной мере объективно оценить готовность спортсменов к занятиям по программе соответствующего этапа спортивной подготовки. Они направлены на оценку всех качеств, необходимых для игры бочча: координации, выносливости и технического мастерства. В их основу положены главные действия спортсмена в процессе игры – метание мяча и перемещение в боксе на площадке. Тем не менее, некоторые моменты остаются нерешенными.

Практически все контрольные упражнения построены на выполнении бросков мяча до определенной отметки. Остается неясным, во-первых, что считать критерием зачета: касание мяча целевой отметки при его первом соприкосновении с покрытием площадки или остановку на целевой отметке после полного завершения движения; во-вторых, каков диаметр цели; в-третьих, выбираются ли точки площадки при оценке технического мастерства каждый раз произвольно или они для всех тестируемых одинаковы. На наш взгляд, представленные контрольные упражнения могут быть положены в основу методики оценки готовности спортсменов к занятиям бочча, но для получения

достоверных, воспроизводимых результатов они должны быть конкретизированы и унифицированы.

В результате нами были разработаны следующие контрольные упражнения (тесты).

1. Оценка координации:

1.1. Бросок мяча в цель, установленную напротив соответствующего бокса, последовательно на 3, 5, 7 м; критерием зачета является касание мяча цели в момент первого удара о площадку;

1.2. Занятие исходного положения на площадке с учетом времени (10 попыток).

2. Оценка выносливости:

2.1. Броски мячей на установленное расстояние с учетом времени последовательно на 3, 5, 7 м; критерием зачета является первое касание мяча площадки на контрольной линии или за ней.

3. Оценка технического мастерства:

3.1. Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м; цель устанавливается последовательно на середину, по диагонали слева и справа, по границам площадки слева и справа; критерием зачета является остановка мяча на цели.

Схема расположения целей на площадке представлена на рисунке 1. Диаметр целей и ширина контрольных линий приблизительно соответствует двум диаметрам мяча – 20 см. Все броски выполняются из бокса 3 или 4 сначала рабочей, а затем, при возможности, нерабочей руки. Для каждой руки во всех тестах выполняются серии из 10 бросков сверху и 10 бросков снизу. Перерыв между сериями бросков и упражнениями составляет не менее 5 минут.

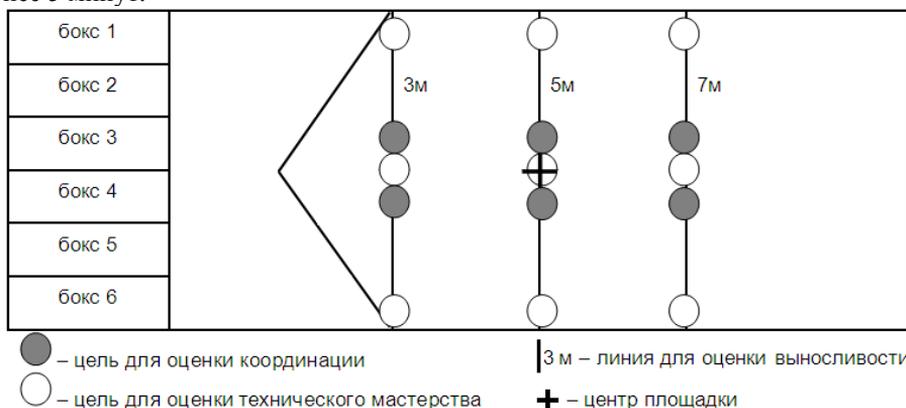


Рис. 1. Схема расположения целей для оценки развиваемых качеств на площадке для игры в бочча

## ВЫВОД

Представленный комплекс контрольных упражнений предназначен для оценки степени подготовленности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям бочча и может быть рекомендован для использования в учебно-тренировочном процессе и научной работе с целью изучения динамики роста спортивного мастерства бочечистов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий для детско-юношеских спортивных школ / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Санитарный врач. – 2009. – № 6. – С. 21-27.
2. Германов, Г.Н. Тренировочное (двигательное) задание – структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса: психолого-педагогический аспект проблемы /

Г.Н. Германов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 94-99.

3. Казакова, Т. Е. Оценка качества занятий паралимпийским бочча в спортивных клубах инвалидов России / Т.Е. Казакова, А.С. Махов // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 1 (61). – С. 34–38.

4. Классификация [Электронный ресурс] // Федерация бочча лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. – Режим доступа: <http://bocciarus.ru/page/23/> (дата обращения: 24.06.2015).

5. Махов, А.С. Принципы управления развитием адаптивного спорта в России / А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 34-37.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» № 32 от 27.01.2014, зарегистрирован Минюстом России (регистрационный № 32011 от 17.04.2014) [Электронный ресурс] // URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_162755/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162755/). – Дата обращения 01.06.2015.

7. Planning and Organization of Sports Competitions for Disabled People: Russian Experience / A.S. Makhov, O.N. Stepanova, S.V. Shmeleva, E.A. Petrova, E.I. Dubrovinskaya // Biosciences biotechnology research Asia. – 2015. – Vol. 12(1). – P. 34-44.

#### REFERENCES

1. Germanov, G.N. (2009), “Design training tasks for youth sports schools”, *Sanitary doctor*, No. 6, pp. 21-27.

2. Germanov, G.N. (2011), “The training (motor) task – structural and functional unit of the sports teaching process: psycho-pedagogical aspect of the problem”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 94-99.

3. Kazakova, T.E. (2015), “Evaluation of the quality of employment in the Paralympic boccia disabled sports clubs in Russia”, *Adaptive physical culture*, No. 1, Vol. 61, pp. 34-38.

4. *Federation boccia of the person with musculoskeletal disorders: Classification*, available at: <http://bocciarus.ru/page/23>.

5. Makhov, A.S., (2013), “Principles of management of development of adaptive sports in Russia”, *Theory and Practice of Physical Culture*, Vol 7, pp. 34-37.

6. *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation "On approval of the federal standard training in sport sport of persons with musculoskeletal disorders » № 32 dated 01.27.2014, registered with the Ministry of Justice of Russia (registration number 32011 of 17.04.2014)*, available at: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_162755/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162755/).

7. Makhov, A.S., Stepanova, O.N., Shmeleva, S.V., Petrova, E.A. and Dubrovinskaya, E.I. (2015), “Planning and Organization of Sports Competitions for Disabled People: Russian Experience”, *Biosciences biotechnology research Asia*, Vol. 12, No1, pp. 34-44.

**Контактная информация:** ttattyana@list.ru

*Статья поступила в редакцию 22.06.2015.*

**УДК 796.8**

## **ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОЕВЫХ СИСТЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ**

*Роман Викторович Камнев, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,  
Алексей Григорьевич Карасев, преподаватель,  
Волгоградская академия МВД России*

### **Аннотация**

В статье проанализированы исторические этапы развития боевых систем от древней Месопотамии до нашего времени. Рассматриваются различные виды рукопашного боя древней Руси, а также современные виды единоборств, применяемых в профессионально-служебной подготовке сотрудников силовых структур России и зарубежных стран. Изложенный материал дает возможность проведения сравнительного анализа современных видов рукопашного боя с древними стилями кулачных поединков, что позволит спрогнозировать дальнейшее развитие боевых систем. Полученные выводы могут послужить отправной точкой развития отраслей наук, которые связаны с