

6. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.

УДК 796.92

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

**Безднина Мария Сергеевна,
Макунина Ольга Александровна**

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В данной статье было рассмотрено функциональное состояние студентов, занимающихся лыжными гонками. Проведено исследование по ряду тестов для определения психофизиологического статуса, а также стабилметрическое исследование. Тестирование проводилось в подготовительный период, был разработан комплекс упражнений на полусфере для экспериментальной группы.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, лыжные гонки, тренировочный процесс, подготовительный период, психофизиологический статус.

SKI RACERS' FUNCTIONAL STATE STUDY DESIGN AT DIFFERENT TRAINING STAGES

**Bezdnina Mariya Sergeevna,
Makunina Olga Alrxandrovna**

¹Ural State university of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia

Annotation. Students' engaged in cross-country skiing functional state was considered in this article. A study was conducted on a number of tests to determine the psycho-physiological status, as well as a stabilometrical study. Testing was carried out during the preparatory period; a set of exercises on the hemisphere was developed for the experimental group.

Key words: functional readiness, cross-country skiing, training process, preparatory period, psycho-physiological status.

Актуальность. Высокий уровень функциональной подготовленности лыжников-гонщиков является залогом спортивного результата у квалифицированных спортсменов, крепкого здоровья. Совершенствование тренировочного процесса связано с поиском наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок с различной интенсивностью и новых форм организации тренировочных занятий [2, с. 102].

О готовности спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок нельзя судить по отдельным, даже информативным показателям. Недостаточно одного показателя, отражающего адаптационные изменения в организме. Необходим комплекс показателей, характеризующих деятельность его систем.

Функциональная подготовленность спортсмена характеризуется сложным взаимодействием четырех компонентов, обеспечивающих

достижение планируемого спортивного результата. В проведенном нами исследовании особое внимание уделялось психическому и нейродинамическому компонентам, поскольку они мало изучены в физиологии спортивной деятельности [4, с. 13].

Для оценки психофизиологического статуса студентов, лыжников-гонщиков 1-2 курса нами применялись следующие тесты: тест Шульте, «Память на числа», «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова), тест по оценке уровня ситуативной тревожности по Спилбергу, простая зрительно-моторная реакция, теппинг-тест [1, с. 254].

Для оценки нейродинамического компонента нами был выбран метод компьютерной стабилотрии. Стабилотрическое исследование включало в себя пробу Ромберга, комбинированную и динамическую пробы [3, с. 101].

Самоконтроль осуществляется каждым лыжником в процессе многолетней и круглогодичной подготовки. Последующий анализ данных самоконтроля в сопоставлении с другими видами контроля дает возможность правильно оценить динамику изменения различных видов подготовленности и своевременно внести необходимые коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Цель. Оценить функциональное состояние студентов, занимающихся лыжными гонками, на различных этапах подготовки.

Организация исследования. В ходе практической части исследования принимали участие 16 студентов лыжников-гонщиков, из них были 4 юношей и девушек первого курса и 4 юношей и девушек второго курса. Исследование было проведено на базе лабораторий кафедры физиологии и биомеханики УралГУФК г. Челябинска.

Первичное тестирование проводилось в октябре 2022 года в подготовительный период. Все участники исследования были разделены на две равные группы: экспериментальная группа – студенты первого курса, контрольная группа – студенты второго курса. Экспериментальная группа выполняли разработанный нами комплекс специальных физических упражнений на занятиях по профессиональному спортивному совершенствованию раз в неделю на протяжении 9 недель.

Комплекс упражнений на полусфере:

1 Имитация двушажного попеременного хода на одной ноге (махи) на месте по 1 минуте на каждую ногу;

2 Запрыгивания полусфере, имитируя двушажный попеременный ход, по 20 повторений на каждую ногу для девушек, юношам – 30 повторений;

3 Имитация стойки на спуске на полусфере с открытыми и закрытыми глазами по 30 секунд;

4 Имитация одновременного одношажного хода свободного стиля передвижения на полусфере, выполняя смену ног в прыжке по 20 и 30 повторений для девушек и юношей соответственно.

Данный комплекс выполняется в начале основной части занятия без отдыха между упражнениями.

Также нами запланировано повторное тестирование на декабрь 2022 года, предсоревновательный период подготовки лыжников-гонщиков.

Выводы. На начало исследования у большинства испытуемых были выявлены нарушения нейродинамического состояния: высокие энерготраты, ярко выраженный зрительный контроль, мышечное перенапряжение. Предполагается, что разработанный нами комплекс упражнений будет способствовать общему улучшению состояния лыжников-гонщиков, для проверки эффективности упражнений запланировано повторное тестирование через 9 недель.

Список литературы

1. Макунина, О. А. Комплексная оценка психофизиологического статуса студентов-спортсменов в условиях сочетанной деятельности / О. А. Макунина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3. – С. 254.
2. Возможности функциональной диагностики в повышении спортивной результативности спортсменов / Е. В. Быков, О. В. Балберова, Е. Г. Сидоркина, Е. В. Леконцев, К. С. Кошкина // В сборнике: Актуальные проблемы спортивной подготовки в легкой атлетике. Сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 50-летию кафедры теории и методики легкой атлетики Уральского государственного университета физической культуры. – 2022. – С. 102-107.
3. Оценка вестибулярной функции в условиях спортивной деятельности как характеристика статокINETической устойчивости организма в функциональной подготовленности спортсмена / Е. Л. Бачериков, Д. А. Сарайкин, Д. А. Дятлов, Ю. Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 100-102.
4. Комплексная методика оценки психофизиологического и функционального состояния спортсменов / Д. А. Сарайкин, Е. Л. Бачериков, В. И. Павлова [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – № S1. – С. 13-18.

УДК 159.91

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ

**Белецкая Елена Витальевна,
Добрынина Марина Александровна,
Белецкий Роман Константинович**
Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова г. Архангельск, Россия

Аннотация. Сохранение здоровья в процессе профессиональной деятельности является важной задачей как отдельной личности, так и работодателя. В этом помогает спорт и физкультура, но их недостаточно для достижения этой цели. В статье представлены результаты исследования динамики функциональных состояний сотрудников Росгвардии в смену сезонов.

Ключевые слова: функциональные состояния, здоровый образ жизни, динамика состояний, физическая подготовка.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS ON THE FUNCTIONAL STATES OF THE EMPLOYEES OF THE ROSGVARDIYA

Beletskaya E.V.,