

слагаемыми уклада. Культура отношений способствует построению «Понимающего Мира» (В. Леви) между всеми школьными поколениями, создает ситуацию успеха, как для педагогов, так и воспитанников, определяет спортивный дух школы и рождает духовное родство всех субъектов воспитания.

Уклад способствует созданию и поддержанию атмосферы доверия, взаимопонимания между учащимися и администрацией, установлению согласия и сотрудничества между ними, переходу от непосредственного воздействия на человека к формированию среды, в которой школьники и педагоги реализуются как личности.

Литература

1. Вачкова С.Н. Уклад школы как педагогическая категория и феномен действительности//Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология, 2013. – С. 54-59.
2. Безрукова В.С. основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). - Екатеринбург, 2000.- 937 с.
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ. Письмо Федерального агентства по ФК и Сот 12 .12 2006 № СК-02/3685 «О направлении Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в РФ.
4. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций Раздел 2., п.2.1. <https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/upload/medialibrary/aef/orxve66kt39augto500oy0ozcgnmrc2e.pdf>
5. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. - 4-е изд., стер. - М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999.
6. Тубельский А. Н. Правовое пространство школы: Учебно-методическое пособие. - М., 2001.- 112 с.
7. Фрумин И. Д. Тайны школы: заметки о контекстах: Монография. Красноярск, 1999. – 253 с.
8. Хренова Т. П. Становление и тенденции развития уклада жизни отечественной школы: 20 -90-е годы XX века, первое десятилетие XXI века : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Чита, 2010. – 23 с.

УДК 796.966

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

**Назмутдинова Вероника Иршатовна,
Можегов Андрей Викторович**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация: физическое развитие хоккеистов соответствует общебиологическим принципам, при этом антропометрические показатели хоккеистов превышают значения подростков и юношей, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: хоккей, дети 7-9 лет, физическое развитие, ростовые процессы.

PHYSICAL DEVELOPMENT AT 10-12 YEARS HOCKEY PLAYERS

**Nazmutdinova Veronika,
Mozhegov Andrey**

University of Tyumen, Tyumen, Russia

Abstract: the physical development of hockey players corresponds to the general biological principle, while the anthropometric indicators of hockey players exceed the values of adolescents and young men who do not play sports.

Key words: hockey, children 7-9 years old, physical development, growth processes

Актуальность. Современные тенденции развития хоккея приводят к универсализации полевых игроков (защитников и нападающих) и омоложению полевых хоккеистов всех амплуа [6]. Тренеру важно учитывать показатели физического развития хоккеистов: длину тела, массу тела, окружность грудной клетки, силу мышц, гибкость [1]. Антропометрические данные, особенно длина и масса тела показывают значительную корреляцию с силой и гибкостью и, следовательно, могут служить инструментом мониторинга и идентификации спортивного таланта [7].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ №2 г. Заводоуковск. В исследовании приняло участие 15 человек в возрасте 10-12 лет. Исследование проходило с августа 2018 по май 2020 гг.

Методы изучения физического развития. Измерение массы (МТ) и длины тела (ДТ), окружности грудной клетки (ОГК), измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и силы рук. Рассчитывались индексы массы тела (ИМТ), массоростовой индекс Рорера (ИР), площадь поверхности тела (S), индекс Кетле (ИК). Оценка физического развития осуществлялась с использованием таблиц стандартов центильного типа и ориентировочными нормативами [3].

Результаты исследования. Мониторинг показателей физического развития, состава тела молодых хоккеистов может отражать характеристики физической формы и может помочь игрокам, тренерам или специалистам по силовой и физической подготовке оптимизировать физиологические результаты в межсезонье, одновременно предотвращая снижение производительности в сезон [5].

Изучение показателей физического развития хоккеистов 10 лет. ИМТ показал у 53% детей нормальную массу тела, 47% - дефицит массы тела. Индекс Рорера (ИР) указывал на высокое физическое развитие у 26% детей, нормальное физическое развитие у 74%. Площадь поверхности тела у детей составляет $0,97-1,32\text{ м}^2$, $1,18 \pm 0,02 \text{ м}^2$ (табл. 1). Для 10-летних детей расчетное значение S - 0,9 м. Для детей 10-17 лет формула определения показателя: ППТ (S) - $m = n - 1/10$, где n – возраст, г. Результаты исследования соответствуют возрастнo-половым нормам.

Сопоставление результатов исследований с ориентировочными нормативами оценки массы и длины тела хоккеистов 10 лет [3] показало, что у 13% детей длина тела соответствуют оценке «3», у 60% - «2», у 27% - «1» (табл. 1). Масса тела половины детей (53%) соответствует уровню «2» нормативных значений, у 41% - удовлетворительному (оценка «3») и только у 6% детей - «4».

**Динамика показателей физического развития детей, занимающихся хоккеем
(M±m)**

Показатель	Период исследование		
	10 лет	11 лет	12 лет
ДТ, м	1,40±0,01*	1,45±0,01	1,51±0,03*
МТ, кг	35,93±1,27*	40,13±1,37	44,43±0,78*
ИМТ, у.е	18,76±0,37	19,02±0,34	19,59±0,26
S, м ²	1,18±0,02	1,28±0,02	1,37±0,08
ИР, кг/м ³	13,07±0,19	12,96±0,16	12,91±0,14
ИК г/см	261,01±7,04*	279,6±7,06	297,5±1,48*

Примечание: * - статистически достоверные различия показателей за 2018 и 2020 г.

Физическое развитие детей 11 лет. Индекс массы тела. У большей части ребят (60%) масса тела в норме, у 40% выявлен дефицит МТ. Массо-ростовой индекс Рорера свидетельствовал о том, что только у 6% детей высокое физическое развитие, у 94% - нормальное. Площадь поверхности тела у ребят 11 лет варьировал от 1,14-1,53 м². Для 11 лет расчетное значение S составляет 1 м².

Сравнивая результаты исследования с ориентировочными нормативами оценки массы и длины тела хоккеистов 11 лет [3], мы пришли к выводу, что длина тела у большей половины детей (60%) соответствует оценке «2», у трети, 27% - оценке «1», у 13% длина тела - оценке «3» (табл. 1). Масса тела у 6% ребят имеет оценку «4», 8% детей - «1», 33% получили «3» и у половины детей (53%) значения массы тела соответствуют уровню «2» нормативных значений (табл. 1).

Хоккеисты 12 лет. У 73% детей ИМТ в норме, у 27% - дефицит массы тела. Все мальчики имеют нормальное физическое развитие, что показал массо-ростовой индекс Рорера. Для юных спортсменов 12 лет расчетное значение S - 1,1 м². У хоккеистов площадь поверхности тела составила 1,23-1,62 м².

Сравнительный анализ показателей физического развития с ориентировочными нормативами показал, что длина тела у половины детей (53%) соответствует оценке – «2», у 41% испытуемых оценка «1» и только 6% - удовлетворительны, отметка «3». МТ у 66% 12-летних хоккеистов соответствует оценке «2», у 26% - оценке «1», и лишь 8% детей получили оценку «3».

Динамика показателей мальчиков-хоккеистов 10-12 лет. Исследование массы и длины тела по таблицам стандартов центильного типа выявило, что средние значения ДТ были в коридоре 25-75 центиль, области *средних величин*, т.е. нормативных значений, которые имеют 50% детей.

Расчет изменений значений массы тела в процессе роста детей 10-12 лет проводился с использованием эмпирических формул для расчета антропометрических показателей. Расчетные значения ДТ для детей составили: 10 лет – 34 кг, 11 лет – 37 кг, 12 лет – 40 кг. Мальчики-хоккеисты г. Заводоуковска имели следующие значения МТ: 35,93 кг, 40,13 кг, 44,43 кг, что, соответственно, выше расчетных значений. Эти же данные получены при

сопоставлении МТ с таблицами стандартов центильного типа, которые указывают на 75-90 центиль (выше среднего), однако, значения максимально приближены к 75 центиль - средним значениям показателя.

Динамика массы и длины тела. Исследование выявило прирост значений ДТ мальчиков (11 лет) на 5 см в период 2018-2019 гг. и 6 см - 2019-2020 г, т. о. среднее значение МТ в 2018г. составил 35,93 кг, к 2019 г. Масса тела увеличилась на 4,2 кг ($P < 0,05$), и в 2020 г. дети прибавили в весе еще 4,4 кг ($P < 0,05$). Общий прирост МТ за два года составил 8,6 кг, ДТ - 11 см ($P < 0,05$), что соответствует возрастно-половым нормам.

Изучение ИК выявило прирост показателя: с 261,01 у.е. (у 11-летних), на 18,59 у.е. – у 12-летних, еще 17,9 у.е. – к 12 годам. Общее увеличение составило - 36,49 г/1 см роста ($P < 0,05$). ИМТ весь период исследования не изменился и свидетельствовал о нормальной массе тела у школьников 10-12 лет.

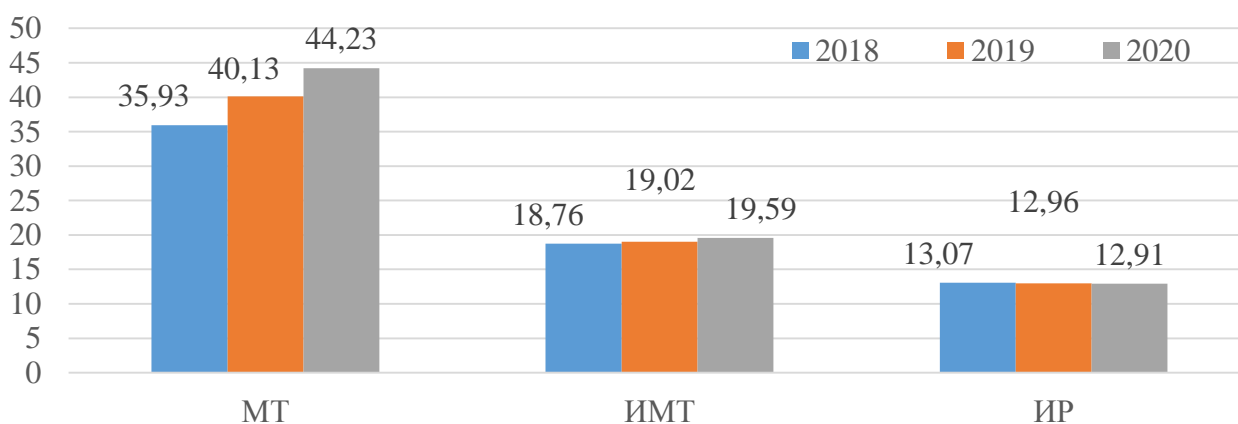


Рис. 2. Динамика показателей физического развития хоккеистов 10-12 лет

Индекс Рорера, ИР, составил 13,07-12,91 кг/м³ и указывал на среднее физическое развитие. У детей относительно большая поверхность тела на единицу массы тела по сравнению со взрослыми. У новорожденного ребенка на 1 кг массы приходится 0,06 м², у взрослого – 0,02 м². Средняя величина площадь поверхности тела в 9 лет - 1 м², показатель у мальчиков-хоккеистов за два года повысился на 0,19 м² ($P < 0,05$).

Изучение уровня физического развития детей, занимающихся хоккеем. Выявлено, что у мальчиков-хоккеистов 10, 11 лет Юга Тюменской области значения длины, массы и поверхности тела достоверно выше, чем у русских мальчиков г. Тюмени и Севера Тюменской области [2]. Северяне ниже на 4,54 и 5,5 см, масса тела у них меньше на 4,3 и 6,7 кг, соответственно; различия в значениях поверхности тела составили у 10-летних - 0,139 м², у 11-летних - 0,114 м². Заводоуковские мальчики выше тюменских на 5 см (10-летние), 6,41 см - 11-летние. Масса тела и площадь поверхности тела у хоккеистов Юга области выше на 8,07 кг (в 10 лет), 7,42 кг (в 11 лет), на 0,114 м² - в 10 лет, 0,147 м² - в 11лет. По данным исследований Moore S.A. et all (2010) у хоккеистов 10-12 лет развитие опорно-двигательного аппарата происходит быстрее, чем у

спортсменов других видов спорта. Наши исследования подтвердили эти данные.

Результаты исследования совпадают с данными, полученными [8]: физическое развитие хоккеистов в целом проходит согласно общебиологическим принципам, при этом антропометрические показатели хоккеистов превышают значения подростков и юношей, не занимающихся спортом.

Список литературы:

1. Гросбах А.И. Морфофункциональные особенности организма спортсменов, специализирующихся в хоккее с шайбой. / А.И. Гросбах, О.В. Маякова, Ю.А. Кудряшова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2018. С. 42.
2. Прокопьев, Н. Я. Физиологические особенности роста и развития детей и подростков / Н. Я. Прокопьев, А. А. Важенин, С. В. Соловьев. – Сургут : Нефть Приобья, 2002. – 152 с.
3. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков : биолог. и психолого-пед. аспекты : Москва : Советский спорт, 2005. – 141 с.
4. Moore S.A. Maturity status in male child and adolescent athletes. / SA Moore, M Moore, P Klentrou, P Sullivan, B Falk. J Sports Med Phys Fitness. 2010 Dec;50(4):486-93
5. Prokop N.W. Seasonal Changes in Whole Body and Regional Body Composition Profiles of Elite Collegiate Ice-Hockey Players. / Prokop N.W., Reid R.E., Andersen R.E. // J Strength Cond Res. 2016;30(3):684-692. doi:10.1519/JSC.0000000000001133
6. Vescovi J., Murray Teena, Vanheest J. Positional Performance Profiling of Elite Ice Hockey Players. International journal of sports physiology and performance. 1. 2006. Pp. 84-94. 10.1123/ijsp.1.2.84
7. Sharma H.B. The Anthropometric Correlates for the Physiological Demand of Strength and Flexibility: A study in Young Indian Field Hockey Players. / Sharma H.B., Kailashiya J. // J Clin Diagn Res. 2017;11(6):CC01-CC05. doi:10.7860/JCDR/2017/26358.9965
8. Линдт Т.А. Показатели физического развития хоккеистов в возрасте от 11 лет до 21 года / Линдт Т.А. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2016. № 1 (133). С. 12-17.

УДК 304

ЗАНЯТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ЖАНРОМ «К-ПОП COVER DANCE», КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

**Неверова Дарья Алексеевна,
Журавлев Андрей Вячеславович**

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.
Ломоносова, г. Архангельск, Россия

Аннотация. В современном мире появляется движение “Корейская волна”, которое начинает активно распространяться. Целью данной статьи является изучение одной из сфер Корейской волны - К-поп Cover Dance, а также проведение исследования, которое раскрывает особенности влияния данного танцевального жанра на физическое состояние организма и возможность занятий данным танцевальным жанром для оздоровления своего организма. Актуальность статьи заключается в том, что К-поп Cover Dance - молодое движение, поэтому его исследованию уделено меньшее внимание.

Ключевые слова: к-поп кавер дэнс, танцевальный жанр, влияние, оздоровление