СТАТОКИНЕТИЧЕСКАЯ

УСТОЙЧИВОСТЬ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ

ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.О. Калишев

Факультет Летних олимпийских видов спорта

Кафедра теории и методики водно-моторных и парусных видов спорта

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург»

Научный руководитель: И.В. Русакова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики водно-моторных и парусных видов спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Аннотация:** В статье затрагиваются вопросы значения развития статокинетической устойчивости спортсменов различных видов спорта.

**Ключевые слова:** Физическая культура; спорт; статокинетическая устойчивость.

**Актуальность.** Значение развития показателей статокинетической устойчивости для спортсменов сложно недооценить, так как умение выполнять определенные профессиональные двигательные действия в кротчайшее время в условиях внешних раздражителей позволяет достичь лучшего результата в различных соревнованиях.

**Цель исследования -** Анализ и синтез мнения различных авторов о способах повышении эффективности спортивной подготовки.

**Теоретическая значимость** исследование методов и направленности, особенностей и закономерностей подготовки высококвалифицированных яхтсменов позволяет вносить целесообразные и обоснованные изменения в тренировочный процесс парусного спорта. Исследование увеличивает вариативность упражнений спортивной подготовки яхтсменов, что позволяет эффективнее развивать общие и специальные двигательные умения и навыки.

**Практическая значимость** исследования заключается в теоретическом обосновании закономерности улучшения показателей статокинетической устойчивости и результативности яхтсмена.

Научная новизна исследования состоит в том, что в работе проанализирована значимость развития статокинетической устойчивости в различных видах спорта и смоделировано возможное влияние на спортсменов парусных видов спорта.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе СПБ ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» в период с января 2021 года по апрель 2021 года. Проводимые исследования были направлены на получение информации о значении развития показателей статокинетической устойчивости на спортсменов.

1.Теоретический анализ научной литературы по вопросам изучаемой темы.

2.Аксиоматический анализ научной литературы.

3.Синтез мнений различных ученых.

**Результаты исследования и их обсуждение**. Самой главной задачей спортсмена является достижение высших результатов в избранном виде спорта, что в свою очередь требует от тренера внедрения и использования в процессе спортивной подготовки новых способ и методов развития различных качеств. В настоящее время важную роль в подготовке спортсменов занимают показатели статокинетической устойчивости. Развитие данных показателей оказывают комплексное влияние на спортсмена. Исходя из вышеизложенного понятно, что исследование статокинетической устойчивости как способа повышения эффективности спортивной подготовки актуально. С целью правильного понимания терминов, о которых идет речь в данной работе, считаем необходимым описать их определения ниже.

Статокинетическая (постуральная) устойчивость — способность поддерживать вертикальное положение тела, что сопряжено со способностью поддержания центра давления тела внутри границ площади опоры (В. А. Александрова, В. В. Шиян, 2014). Постуральную устойчивость обеспечивают тонические рефлексы, которые можно разделить на две группы. Первая - статические рефлексы, обуславливающие определенное положение тела в пространстве, включающие рефлексы положения и рефлексы, обеспечивающие возвращение тела из неестественного положения в нормальное. Вторая — статокинетические рефлексы, связанные с перемещением тела [3].

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки [3].

Сам процесс спортивной подготовки является сложным, многогранным, индивидуальным и творческим, изменения и дополнения которого должны быть научнообоснованными и апробированными.

Проводя анализ научной литературы в различных видах спорта по изучаемой теме было выявлено, что легкоатлеты обоих полов, имеющие более высокую квалификацию, имеют более высокие показатели статокинетической устойчивости по сравнению с менее квалифицированными спортсменами [2]. Это суждение позволяет нам увидеть корреляцию (взаимосвязь) между уровнем спортивной подготовки и развитием статокинетической устойчивости.

Исследованием влияния показателей статокинетической устойчивости занималась Васюкевич А.О. в диссертации на тему «Формирование статокинетической устойчивости студентов на учебно-тренировочных занятиях спортивной аэробикой». В выводах указано следующее:

«Тренировка статокинетической устойчивости гимнасток на начальном этапе обучения окажется результативной, если будут соблюдены следующие условия:

- совершенствование статокинетической устойчивости станет одной из целей тренировочного процесса начинающих спортсменов;

- индивидуализация тренировки статокинетической устойчивости в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем прохождения индивидуального тренировочного маршрута с учетом уровней ее развития у гимнасток;

- структурирование процесса тренировки статокинетической устойчивостью осуществляется путем выделения в ней следующих этапов: диагностики, базовой тренировки, специальной тренировки и комплексной тренировки, так как указанные условия объединяют различные составляющие тренировки статокинетической устойчивости на учебно-тренировочных занятиях в единый целостный педагогический процесс [1].

В процессе анализа диссертационной работы Васюкевич А.О. мы приходим к выводу, что развитие статокинетической устойчивости необходимо не только для спортсменов высокого класса, но я для начинающего уровня. Так же автор ясно дает понять, при каких именно условиях тренировочный процесс окажется результативным. Отметим, что тренировки являются индивидуальными в связи с особенностями отдельного спортсмена.

Исследованием влияния показателей статокинетической устойчивости занимался Осипов А..Ю. в диссертации на тему «Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости». В выводах данного исследования сказано: «Установлено, что тренировочный процесс первого года обучения в борьбе самбо должен строиться на сопряженном целенаправленном развитии устойчивости и выносливости. Объем и интенсивность упражнений для развития устойчивости, выносливости лимитируются функциональным состоянием борцов, а максимальный тренировочный эффект на каждой тренировке достигается при контроле за утомлением и способности удерживать равновесие при атакующих действиях [4].»

Анализируя исследования Осипова А.Ю., мы выявляем, что в некоторых видах спорта, таких как самбо, необходимо развивать статокинетическую устойчивость совместно с выносливостью. Доподлинно известно, что в процессе утомления снижается проявление всех физических качеств, и поэтому повышение выносливости и статокинетической устойчивости должно улучшить эффективность тренировочного процесса.

Подводя итоги проведенной аналитической научной работы скажем, что при анализе мнения трех авторов, изучающих влияние статокинетической устойчивости в формировании двигательных действий, было выявлено, что при правильном, индивидуальном использовании медов развития статокинетической устойчивости и их должном контроле создаются условия для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов. Но при этом требуется детальное изучение влияния этих методов в отдельном виде спорта с целью выявления положительных и отрицательных сторон в спортивной подготовке.

**Заключение.** В результате синтеза мнения и аксиом ученых мы можем полагать, что исследование, создание и дальнейшее внедрение в тренировочный процесс методик направленных на развитие статокинетической устойчивости для спортсменов парусных видов спорта окажет положительный эффект на тренировочный процесс в целом.

**Список литературы:**

1. Васюкевич, А.А. Формирование статокинетической устойчивости студентов на учебно-тренировочных занятиях спортивной аэробикой: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А.А. Васюкевич; [Место защиты: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург]. - Санкт-Петербург, 2014. - С. 19-21.
2. Коновалов, В.Н. Физическая подготовка легкоатлетов - спринтеров с использованием технических средств : учебно-методическое пособие [для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 - «Физическая культура» по дисциплинам «Спортивная подготовка в избранном виде спорта, «Тренажеры в спорте»] / В.Н. Коновалов, А.И. Табаков, И.В. Руденко; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры, Кафедра теории и методики легкой атлетики и лыжного спорта. – Омск : [б. и.], 2018. – С. 26-29.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ / Москва – 2007. – режим доступа к федеральному закону: http://www.consultant.ru/
4. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А.Ю. Осипов; Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск : [Красноярский писатель], 2008. – С. 18-20.