

Министерство спорта Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия
физической культуры»
Дальневосточная Олимпийская академия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ
Материалы Всероссийской
научно-практической конференции,
посвященной Году науки и технологий
(26-27 марта 2021 года)

г. Хабаровск
2021

УДК 696
ББК 75.1
Ф-505

Ф-505 Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Году науки и технологий, 26-27 марта 2021 г. / под ред. С.С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2021. – 303 с. ISBN – 978-5-8028-0244-1

В сборнике представлены материалы Всероссийской научной конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе». Материалы отражают результаты научных исследований теоретического и прикладного характера в области научно-методического сопровождения подготовки спортсменов, физического воспитания учащейся молодежи, оздоровительной и адаптивной физической культуры различного контингента населения.

УДК 696
ББК 75.1

ISBN – 978-5-8028-0244-1

© ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», 2021

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Алавердова Ольга Николаевна
Гумовская Валентина Михайловна
Лопатин Константин Олегович
Дальневосточная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Актуальность. Проблема повышения физической и технической подготовленности баскетболистов, в основе которых заложены средства индивидуальной подготовки является актуальной, так как в основе результата лежит индивидуальный процесс подготовки. Целью исследования явилось – повышение эффективности процесса физической и технической подготовки баскетболистов 15 -16 лет с использованием средств индивидуальной подготовки в баскетболе.

Задачи:

1. Обосновать необходимость применения индивидуальных средств в процессе подготовки баскетболистов 15-16 лет;
2. Определить исходные показатели физической и технической подготовленности баскетболистов ДЮСШ и подобрать комплекс упражнений с учетом исходного уровня, экспериментально проверить их эффективность.

Ключевые слова: *баскетбол, физическая, техническая подготовленность, индивидуальная тренировка*

Анализ современного состояния баскетбола свидетельствует о том, что ускоряющаяся профессионализация, коммерциализация баскетбола, способствующая резкому повышению эффективности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности, что в свою очередь вызвало необходимость разработки более эффективной организации и методики индивидуальной подготовки баскетболистов. Проблема индивидуальной подготовки спортсменов высокой квалификации обострилась так как, в последние годы длительность соревновательного периода возросла и увеличилось количество матчей в соревнованиях различного масштаба. Именно

это и привело к сокращению и нехватке времени на индивидуальную подготовку спортсменов в различные периоды командной подготовки. К концу соревновательного периода наблюдается, как правило значительное снижение эффективности игровой деятельности спортсменов, об этом говорят: Лихачев О. (2011), [3]. Яхонтов Е.Р. Кириленко А.Г., (2007) [7]. Вопросу индивидуальной подготовке спортсменов уделялось внимание многими учеными, тренерами, где затронуты именно вопросы индивидуальной подготовки, таких как Д.В. Чилигин (2011), И.А. Демидкина (2014), А. П. Попович, Г. И. Мехович, Т. А. Коломийчук (2016), Холодов Ж.К. (2016) [2,4,6].

Для каждого игрового амплуа (нападающие, защитники, центровые) были разработаны комплексы, направленные на повышение физической и технической подготовленности. Экспериментальные комплексы предложены внедрять по 2 направлениям. 1. Применение комплексов в тренировочном процессе под руководством тренера в подготовительном и предсоревновательном периодах. 2. Применение разработанных комплексов в самостоятельных тренировках так же в подготовительном и предсоревновательном периодах. По первому направлению подбирались средства, направленные на повышение результатов ОФП, это в подготовительных этапах годового цикла в зависимости от количества соревнований в году и так же они выполнялись в режиме самостоятельных тренировок от 3 раза в неделю по 30-40 минут. Ежедневно проводились утренние самостоятельные бросковые тренировки по 30-45 минут. В предсоревновательный периоде проводились дополнительные самостоятельные тренировки 3 раза в неделю на совершенствование технических приемов в баскетболе от 30 до 60 минут.

Мы определили, что по всем исследуемым тестам выявляющих физическую и техническую подготовленность экспериментальная группа отстает от нормативных требований. Так к примеру скоростно-силовые способности, демонстрирующие в тестах «Прыжок в длину с места» разница составила в 5 см., это на 5 см. баскетболисты не до выполняют норматив. И тест

«В высоту по Абалакову» аналогично, проигрывают нормативным показателям на 2,5см., в беге на 20 метров на 0,22 секунды. В показателях на скоростную выносливость (тест - 40 сек. бег), проигрываем 14 метров. В общей выносливости на 0,02 секунды. Картина по технической подготовленности практически аналогична. Так в тесте «Передвижение в защитной стойке», юные баскетболисты г. Хабаровска отстают от норматива на 0,3 сек, в скоростном ведении на 0,4 сек., в передачах на 1,2 сек. Бросковые показатели, это дистанционные и штрафные броски определились так: первые и вторые на 20% меньше в сравнении с нормативными показателями.

Педагогический эксперимент проводился с 01.09.2019 по 01.02.2021 на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Комплексная детская юношеская спортивная школа № 4 г. Хабаровска», были сформированы две группы КГ и ЭГ по 10 человек в каждой. Сравнение результатов тестов, оценивающих показатели физической и технической подготовленности, выявило статистически значимое улучшение практически всех результатов в экспериментальной группе к концу эксперимента: прирост результатов наблюдается в тестах по физической подготовленности. Различия статистически значимы ($P < 0,05$). В тестах, характеризующих скоростно-силовые способности и качество скоростной выносливости, внутригрупповой прирост к концу эксперимента составил в ЭГ: «Прыжок в длину с места» – 4,7%, «Прыжок по Абалакову» – 6,02%, «Бег 40 с» – 5,7%. Результаты достоверны при $P < 0,05$. Показатели теста «20м» к концу эксперимента увеличились на 16,2% ($P < 0,05$). А вот общая выносливость в тесте «600м.» оказалась не достоверной, но в процентном соотношении, она выросла на 2,2%, в сравнении с контрольной группой. В контрольной группе она всего лишь повысилась на 0,75%. Значительный прирост показателей наблюдается также в тестах на техническую подготовленность: «Передвижение в защитной стойке» на 3,4%; «Скоростное ведение» на 2,9%; «Передачи мяча» на 2,9%; «Дистанционные броски» на 66%; «Штрафные броски» на 35,3%. Различия в этих тестах статистически значимы ($P < 0,05$).

Исходя из полученных данных, мы можем наблюдать прирост показателей практически во всех контрольных тестах, оценивающих физическую и техническую подготовленность баскетболистов в экспериментальной группе. Установлено, что подобранные средства индивидуальной подготовки для повышения эффективности физической и технической подготовки во время проведения учебно-тренировочного процесса у баскетболистов 15-16 лет, оказались эффективными.

По окончанию эксперимента, выявлено процентная разница по всем исследуемым показателям между КГ и ЭГ групп и выявлено значительное преимущество в экспериментальной группе. Так в физической подготовленности в тестах: «Прыжок в длину с места» - на 2,8 %; «Прыжок по Абалакову» - на 6 %; «20м» - на 16,23 %; «40 сек. бег» - на 4,7 %; «600м» - на 0,75%. В технической подготовленности в тестах: «Передвижение в защитной стойке» - на 4,6 %; «Скоростное ведение» -на 2,1%; «Передачи» - на 3,6%; «Дистанционные броски» - на 56%; «Штрафные броски» - на 38%. Таким образом, это подтверждает эффективность индивидуальной тренировки и подобранных комплексов упражнений к индивидуальной тренировке в сочетании ведения дневника самоконтроля за своим психофизическим состоянием.

Список литературы

1.Дерганов, Ю.П. Особенности индивидуальной подготовки профессиональных баскетболистов за рубежом. Материалы Всероссийской научно-практической конференции 28-29 ноября 2013 г. Москва 2013 2 УДК 378.001.5.635 ББК 74.03 М 47 Актуальные проблемы и современные технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. - с.59-61.

2.Демидкина, И. А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / И. А. Демидкина. – Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 158 с. – ISBN 978-5-9585-0573-9. – Текст:

электронный. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29788.html> (дата обращения: 01.03.2021).

3. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей: учебное пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, Т. А. Коломийчук [и др.]. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 136 с. – Текст: электронный. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/68443.html> (дата обращения: 01.03.2021).

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2016. - 496 с.

5. Чилигин, Д.В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей: монография / Д.В. Чилигин. – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. -135с.

6. Яхонтов, Е.Р. Внесезонная подготовка баскетболистов в клубах НБА / Е.Р. Яхонтов, А.Г. Кириленко // Баскетбол. Научно-методический вестник / Тренерский совет Российской федерации баскетбола; сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – Вып. I. – С.76-77.

7. Likhachev O. Preparation of young sportsmen to the professional career. / O.Likhachev, S.Fomin, A. Fomin// Evropean College of Sport Science: Book of Abstracts of the 16th Annual College of ofEvuropean College of Sport Science- 6-16. July 2011 Liverpool-UnieedRingdom. – P.34.

Sigmon C. 52-Week Basketball Training. / Chip Sigmon.-Champaign: Human Kinetics, 2003. – 207pp.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФОРМЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Андреев Евгений Эдуардович

Добровольский Сергей Славич

Мудренко Николай Александрович

Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел

Российской Федерации, г. Хабаровск

Дальневосточная государственная академия физической культуры

г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлены результаты анализа в области использования интерактивных технологий в области профессионально-прикладного физического воспитания сотрудников полиции.

Ключевые слова: *профессионально-прикладное физическое воспитание, интерактивные технологии, педагогическая форма, спортивный вечер*

В правоохранительных органах занятия физической подготовкой и агитация к занятиям спортом, физической культурой являются приоритетными направлениями в профессионально-прикладном физическом воспитании (далее – ППФВ) сотрудников полиции.

Для обеспечения процесса ППФВ на современном этапе считаем необходимы нижеперечисленные формы и технологии:

– обеспечение содержания электронно-информационной образовательной среды (далее – ЭИОС) интерактивными технологиями ППФВ;

– организация спортивных соревнований с использованием интерактивных средств;

– организация и проведение агитационных мероприятий по пропаганде физической подготовки и спорта, здорового образа жизни, в том числе и проведение спортивных праздников и спортивных вечеров.

Анализ информационных источников, нормативно-правовых актов в области ППФВ сотрудников полиции свидетельствует о том, что работе в направлении разработки интерактивных технологий в ППФВ, проведении

спортивных праздников и спортивных вечеров с использованием интерактивных средств уделяется недостаточное внимание [1–4].

Вместе с тем, необходимо отметить ряд диссертационных исследований по обозначенной проблеме и существующий опыт организации и проведения спортивных вечеров, например, в ДВЮИ МВД России, где спортивные вечера проходят ежегодно с использованием интерактивных средств и пользуются у постоянного и переменного состава института большим вниманием и популярностью.

Цель исследования: выявить интерактивные технологии и педагогические формы, используемые в ППФВ сотрудников полиции.

Достижение цели осуществлялось решением ряда задач.

1. На основе анализа информационных источников раскрыть существующие особенности использования интерактивных технологий в области ППФВ сотрудников полиции.

2. Определить педагогические формы, эффективно использующиеся в ППФВ.

Объект исследования – процесс профессионально-прикладного физического воспитания сотрудников полиции.

В исследовании были использованы следующие методы: анализ информационных источников, ретроспективный анализ нормативных правовых актов, педагогическое наблюдение, опрос.

Вопросы применения интерактивных технологий в образовательном процессе и в ППФВ исследовали А. И. Евсиков (2010), В. А. Золотенко (2011), В. А. Щеголев (2017), В. Л. Пашута (2017), И. А. Сошникова (2017).

Необходимо отметить диссертационное исследование в области использования интерактивных технологий в воспитательной работе с сотрудниками органов внутренних дел И. А. Сошниковой (2017). Автор, приходит к выводу о необходимости применения в воспитательной работе с сотрудниками МВД России интерактивных технологий, позволяющих повысить эффективность процесса. В ходе исследования И. А. Сошниковой был собран

эмпирический материал, разработано методическое основание для применения специальных интерактивных технологий в воспитательной работе. Интерактивные технологии классифицированы автором по цели, способу организации и методам. По результатам эксперимента доказана эффективность применения интерактивных технологий в воспитательной работе с сотрудниками полиции [4].

Педагогические наблюдения и опрос слушателей, обучающихся на факультете профессиональной подготовки ДВЮИ МВД России, доказывает эффективность применения нижеперечисленных интерактивных технологий в ЭИОС института, это:

- методические разработки практических занятий по физической подготовке (далее – ФП) по обеспечению самостоятельной работы слушателей в PDF формате;

- презентации практических занятий ФП с использованием таблиц, диаграмм, иллюстраций, фото-слайдов, разработанных в программе PowerPoint;

- обучающие видеоклипы практических занятий ФП, разработанные в программе Pinnacle Studio.

Спортивный вечер как форма проведения мероприятия, включенного в процесс ППФВ – не новшество. Такая форма, например, предлагается:

- в Наставлениях по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ, где указываются основные формы спортивной работы, включающие спортивные праздники и вечера, массовые спортивные мероприятия [2].

- а также в учебно-методическом пособии «Физическая подготовка», которое было разработано и издано в 80-90 годы прошлого столетия.

Четкого и полного определения спортивного вечера в наставлениях не дается. По нашему мнению, определение можно сформулировать так: спортивный вечер – это форма проведения мероприятия по физической подготовке с целью подвести итоги по спортивно – массовой работе в праздничной и торжественной обстановке.

Организация и методика проведения спортивного вечера довольно сложные и трудоемкие процессы, включающие следующие этапы:

- организация и проведение спартакиады образовательной организации;
- сбор фото – и видео материалов по выступлению всех участников коллектива;
- контроль физической подготовленности, рейтинг сотрудников в ходе текущего периода;
- организация и проведение спортивного праздника, вечера;
- подведение итогов организации по проведению спортивного вечера.

На первом этапе должны быть подготовлены приказы о проведении спартакиады и утверждении положений соревнований по видам спорта.

На втором этапе необходимо организовать при выезде на соревнования фото - и видеосъемку выступлений участников.

Контроль физической подготовленности и рейтинга сотрудников в ходе текущего периода рекомендуем производить с использованием информационной технологии [5], позволяющей автоматизировать процесс подсчета.

Четвертый этап непосредственно связан с организацией и проведением праздника. Для доклада презентации по подведению итогов спортивно-массовой работы за прошедший период необходимо использовать вышеперечисленные программы, это Microsoft Office PowerPoint для презентации и программу – Pinnacle Studio для монтажа видеороликов и фото-клипов.

Итоги проведения вечера обсуждаются на очередном заседании коллектива физической культуры. На заседании должны быть определены положительные и отрицательные моменты в организации и проведении вечера, приняты поиски решений по устранению недостатков.

Подводя итоги по исследованию в целом, можно сделать следующие выводы.

Анализ информационных источников по проблеме недостаточной работы в области разработки интерактивных технологий в ППФВ выявил следующие интерактивные технологии:

- методические разработки практических занятий ФП в PDF формате;
- презентации практических занятий ФП в программе PowerPoint;
- обучающие видеоклипы практических занятий ФП, разработанные в программе Pinnacle Studio.

Педагогическая форма «спортивный вечер» на современном этапе применяется в отдельных коллективах физической культуры. Эффективность и качество проведения спортивного вечера зависит от поэтапной и качественной работы в течение года по подготовке к данному мероприятию, использования выявленных интерактивных и информационных технологий в методике организации и проведения данного мероприятия.

Список литературы

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 17.02.2021).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации: приказ МО РФ от 21 апреля 2009 г. № 200. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/95845/> (дата обращения: 17.02.2021).

3. Кузнецов, С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов; под. ред. С. В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

4. Сошникова, А. А. Интерактивные технологии воспитательной работы с обучающимися в образовательных организациях МВД России : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Сошникова Ирина Аркадьевна. – СПб., 2017. – 202с.

5. Свид. 2018619868 Российская Федерация, свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Автоматизированная система управления «Комплексный контроль, оценка и корректировка интегральной подготовленности» для обеспечения оперативного и объективного анализа, контроля, корректировки управляющего воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений / Е. Э. Андреев, П. Б. Скрипко; заявитель и правообладатель Е. Э. Андреев; заявл. 04.06.2018 № 2018615719; опубл. 2018, Реестр программ для ЭВМ. – 1 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ

Бакшина Антонина Ивановна
Эпов Евгений Константинович
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, влияющие на развитие внутреннего туризма в Хабаровском крае. В силу благоприятного территориального сочетания рекреационных ресурсов и климатических условий регион перспективен для устойчивого развития многих видов туризма, однако степень его туристской освоенности является удовлетворительной в силу недостаточного экономического развития региона и слабой популяризации его туристско-рекреационных возможностей. Перспективы развития туризма должны основываться преимущественно на тех видах и формах туризма, которые позволяют максимально и комплексно использовать имеющийся туристский потенциал края.

Ключевые слова: *география туризма, внутренний туризм, Хабаровский край, развитие туризма, природоориентированный туризм, этнотуризм, туристский потенциал, туристская освоенность*

Заккрытие государственных границ в период пандемии COVID-19 изменило отношение людей к организации своего отпускного времени. Одним из безусловно важных импульсов, которые сложившаяся ситуация привнесла в

развитие туристской отрасли, стала переориентация российских туристов на внутренний туризм.

Значительно расширилась традиционная география поездок по стране. Россияне стали активно использовать для путешествий отдаленные регионы, включая Хабаровский край. Большой популярностью стали пользоваться поездки на оздоровительные курорты, активный отдых на природе и короткие автомобильные путешествия в выходные дни.

В целом, по данным Федеральной службы государственной статистики за последнее десятилетие в Российской Федерации на 40% увеличилось количество туристских маршрутов в различные регионы страны, стали доступнее для рекреации и туризма особо охраняемые природные территории.

Хабаровский край, в силу благоприятного территориального сочетания рекреационных ресурсов и климатических условий, перспективен для устойчивого развития многих видов туризма, однако степень его туристской освоенности является удовлетворительной в силу недостаточного экономического развития региона и слабой популяризации путешествий в данном регионе.

В связи с этим есть необходимость проанализировать перспективы развития различных направлений туризма в Хабаровском крае.

По мнению ряда авторов (А.Б. Косолапов, 2009; А.А. Кольцова, А.П. Агафонов, 2017) отдаленность дальневосточного региона является одним из основных факторов, замедляющих развитие туризма. Однако, в этой географической отдаленности имеются и перспективы: сегодня 15% от общего числа всех туристов мира выбирают для посещения такие малоизмененные места. В этом смысле Хабаровский край имеет практически неисчерпаемые возможности в организации экологического и других природоориентированных видов туризма.

Эти возможности определяются не только наличием особо охраняемых природных территорий, таких как национальные парки, заповедники, заказники

и памятники природы, но также наличием редких и исчезающих видов животных и растений, таких как амурский тигр, дальневосточный леопард, кедр, женьшень.

Вызывает интерес у туристов проживание на данной территории древнейших этносов: нанайцы, эвены, нивхи, негидальцы, удэгейцы, ульчи, орочи, эвенки и другие. Они имеют уникальную самобытную культуру. В Хабаровском крае среди объектов этнотуризма наиболее интересны петроглифы эпохи неолита у села Сикачи-Алян. Это самый известный в крае памятник древней культуры. Более 100 наскальных рисунков выбиты на глыбах черного базальта рукой неведомого художника древности. Кроме древних петроглифов здесь находится музей под открытым небом «Гольдская усадьба 19 века», который знакомит туристов с хозяйственным укладом и бытом нанайского народа, что дает возможность проводить здесь этнологические и гастрономические туры.

Перспективы развития туризма должны основываться преимущественно на тех видах и формах туризма, которые позволяют максимально и комплексно использовать имеющийся туристский потенциал, каким богат Хабаровский край.

Так, водные ресурсы края дают перспективы более активного развития многих разновидностей акватуризма, которые могут осуществляться как в форме экстремальных спортивных сплавов, так и в форме охотничье-рыболовного и экологического туризма. Наиболее популярны сплавы по горным рекам края: Хор, Анюй, Гур, Тумнин, Коппи, Уссури и другим. Эти реки имеют пороги, скалистые прижимы и коридоры, которые не встретишь на многих реках страны.

Особый интерес представляет спортивное и рекреационное рыболовство. Объектами его являются таймень, ленок, мальма, кунджа, кета, сима, горбуша, сиг и другие. Проведение водных охотничье-рыболовных туров возможно на всех перечисленных реках.

Для организации рекреационного туризма перспективны круизы на комфортабельных теплоходах по реке Амур с остановками в селах, живописных местах. В таком путешествии есть возможность познакомиться с природой, историей и культурой коренных народов, живущих на берегах Амура. Большие

перспективы у круизов вдоль побережья Охотского моря и Татарского пролива. Потенциал этих мест огромен: девственная суровая природа берегов, чистое море, живописные бухты и скалы, острова, обилие рыбы, редкие виды флоры и фауны.

Особое место для путешествий представляют собой Шантарские острова. Здесь самые крупные млекопитающие на планете, киты, подходят настолько близко к берегу, что их можно увидеть невооруженным глазом. Уникальные островные экосистемы Охотского моря представляют собой сочетание природных комплексов северной тайги и горной тундры с элементами самобытной флоры. На островах встречаются занесённые в Красные книги Российской Федерации и Хабаровского края редкие виды животных и растений, имеются лежбища ластоногих. В 2013 году с целью сохранения уникальных природных комплексов на Шантарских островах создан национальный парк России.

В Хабаровском крае активно развивается спелеотуризм. В крае имеются районы с пещерами, куда проложены популярные маршруты. Наиболее известная пещера «Прощальная» в районе Лазо. Ряд пещер расположен в бассейне р. Кур: «Бурундук», «Стерегающее копьё», «Алёнушка», «Гипролестранс», «Труба». В Аяно-Майском районе расположена группа пещер близ с. Ципанда. Интересны пещеры «Кокдзяму» в верховьях рек Гур и Неми.

Альпинизм возможен на всех хребтах, особенно на Баджале. Огромные перспективы для альпинизма имеет побережье Охотского моря (особенно участок от Аяна до Кирана) и Татарского пролива, где находится множество скалистых обрывов высотой в несколько сот метров. Перспективны и останцы Сихотэ-Алиня (например, Тигровый Дом) и Амурские столбы у села Нижнетамбовского.

Важно отметить и то, что на Дальнем Востоке России есть научные и учебные заведения, которые способны готовить специалистов в области индустрии гостеприимства и внутреннего туризма. Так, Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК) готовит бакалавров

по направлению Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (профиль «Менеджмент рекреации и туризма»). Статистика выпускников за последние 10 лет показывает, что 70% из них являются жителями Хабаровского края, 10% - Приморья, остальные проценты приходятся на другие регионы (Камчатский край, Сахалинская область, Республика Тыва).

Поводя итоги изложенному, следует отметить, что перспективы развития внутреннего туризма в Хабаровском крае сдерживаются недостатками развития транспорта, рыночной и социальной инфраструктуры, а также службы сервиса.

Тем не менее, если взглянуть на рекреационные возможности края, он является привлекательным как для путешественников, так и для инвесторов, в которых отрасль сегодня крайне заинтересована. Более того, по многим позициям инвестиции в развитие туризма в Хабаровском крае могут стать весьма прибыльным делом. Этому может способствовать реализация нового национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства», в рамках подготовки которого его разработчики определяют несколько туристическо-рекреационных кластеров, расположенных в разных районах России.

Список литературы

1. Кольцова, А.А. Современные тенденции развития приключенческого туризма в регионах нового освоения: проблемы и перспективы (на примере Хабаровского края) / А.А. Кольцова // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2017. – Т. 11, № 3. – С. 142-153.
2. Косолапов, А.Б. География российского внутреннего туризма : учеб. пособие / А. Б. Косолапов. – 2 - е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2009. – 272 с.
3. Хабаровский край : современный путеводитель /А. Агафонов [и др.]. – Москва : PressPass, 2017. – 269 с.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК

Бородина Марина Александровна
Курский Государственный Медицинский Университет,
г. Курск

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физических упражнений на физическую подготовленность девушек с использованием фитбола. Целью исследования являлось определение степени влияния занятий с фитболом на физическое совершенствование девушек - студенток. Для достижения данной цели были поставлены задачи: определить вероятность влияния на физическое совершенствование и двигательные способности девушек; провести сравнительный анализ физических данных занимавшихся и не занимавшихся с фитболом студенток.

В результате проведенного исследования получены следующие основные результаты: отмечены значительные улучшения физического состояния девушек, занимавшихся физическими упражнениями с фитболом по сравнению с не занимавшимися, что выразилось в достоверном увеличении количества отжиманий, сокращении времени челночного бега, увеличении гибкости, увеличении количества прыжков «кенгуру», увеличении показателя прыжка с места в длину.

Ключевые слова: *спорт, фитбол, аэробика, здоровье, тренировка, мышцы, травмы*

Актуальность исследования в области физической культуры связано с ухудшением здоровья населения в целом и малоподвижным образом жизни студентов. Молодежь представляет особую социальную группу с характерными специфическими условиями жизнедеятельности, находящуюся в зоне действия многих неблагоприятных факторов. В данный период жизни у студентов происходит изменение социального статуса и прежнего стереотипа поведения, мышления, организации учебной деятельности. Это требует интенсификации психологических, физиологических процессов и мобилизации физических резервов организма.

Цель работы – исследовать влияние на развитие физических качеств, коррекцию телосложения, а также психоэмоциональное состояние девушек и женщин, занимающихся с фитболом.

Красивое и подтянутое тело, похудение, восстановление после травм и повреждений, тренировка и развитие мышц – результат от грамотного использования этого несложного и доступного спортивного инвентаря. Как известно, о своей фигуре больше беспокоятся девушки и женщины, поэтому можно сказать, что данный вид тренировок наиболее популярен среди представительниц прекрасного пола [1].

Фитбол появился в жизни людей всего несколько десятилетий назад, но теперь без него просто невозможно представить спортзал или центр реабилитации. Фитнес-тренировки, оздоровительная гимнастика, лечебная физкультура, аэробика, занятия в домашних условиях с использованием гимнастического мяча - способны дать хороший оздоровительный эффект. Еще фитбол можно совмещать с занятием йогой и пилатесом.

Фитбол представляет собой гибкий гимнастический мяч для тренировок (мяч-тренажер). Альтернативные названия этого снаряда – фитнес-мяч, либо швейцарский мяч, ведь Швейцария является первой страной, которая изобрела гимнастику и упражнения на «большом шаре».

Говоря о внешнем виде и характеристиках, нужно отметить, что этот большой надувной шар диаметром от 55 до 75 см подбирается в зависимости от роста человека. Чем выше человек, тем большего диаметра следует брать мяч. Для производства фитбола, как правило, используется поливинилхлорид или другие прочные материалы, которые хорошо растягиваются под весом занимающегося человека и принимают для него наиболее комфортную форму.

Беременным женщинам рекомендовано использовать фитбол, чтобы разгрузить суставы и расслабить мышцы. Если комфортно расположиться на фитболе в начальный период схваток, можно даже существенно снизить болезненные ощущения и подготовиться к родам. Также, занимаясь на фитболе, укрепляются мышцы таза, что тоже полезно беременным женщинам. Будущие

мамы могут заниматься на фитболе, находясь на разных сроках беременности и поддерживать свое тело в форме.

Фитбол-аэробика способствует включению в работу наиболее глубоких мышечных групп, умеренной нагрузке на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Возможность заниматься на фитболе появляется даже у тех людей, у которых есть какие-либо отклонения в состоянии здоровья [2].

Как и в других видах аэробики, с фитболом можно выполнять упражнения на расслабление мышц, силовые и динамические упражнения. Это помогает улучшить выносливость, координацию и гибкость организма. Фитбол оказывает благоприятное воздействие на мышцы спины, нижних и верхних конечностей, вестибулярный аппарат и позвоночник, что необходимо для исправления осанки [4]. Таким образом, упражнения на фитболе способствуют лечению многих заболеваний: сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и другие.

Благодаря занятиям на фитболе, можно быстро и эффективно накачать пресс и бедра, так как во время занятий на «большом мяче» прорабатываются те мышцы, которые при обычных упражнениях очень редко функционируют.

Занятия на фитболе, кроме своей эффективности, также способствуют хорошему настроению и положительным эмоциям. Такая нагрузка не кажется утомительной и скучной, а наоборот, улучшает настроение, снимает стресс и заряжает бодростью и энергией.

Также стоит отметить, что фитнес-тренировки на фитболе предоставляют достаточно небольшую нагрузку. Можно сказать, что занятия с его использованием практически не имеют ограничений и рекомендуются даже тем людям, у которых слабая физическая подготовка [3].

В нашем исследовании принимали участие 15 девушек-студенток. Тренировки проводились 2 раза в неделю по одному часу. До начала эксперимента и по окончании учебного года регистрировали физические показатели с помощью тестирования. Проводились следующие тест-

упражнения: приседания, прыжок в длину с места, прыжок «кенгуру», наклон туловища вперед (для определения гибкости), отжимания и челночный бег. Сравнение полученных данных показало: количество приседаний в результате занятий с футболом увеличилось в 2,8 раза; показатель прыжка в длину увеличился в среднем на 9 см; количество прыжков «кенгуру» увеличилось в среднем на 6 раз; показатель гибкости девушек так же увеличился при выполнении тест- упражнения «наклон туловища стоя на скамье» в среднем на 7 см; количество отжиманий лежа в упоре, увеличилось в среднем на 5 раз; результат челночного бега после тренировок улучшился, в среднем, на 1,1 сек.

Выводы. Полученные данные проведенного исследования физической подготовленности девушек использующих футбол на занятиях показали, что результаты всех тестовых упражнений значительно повысились, а занятия с футболом можно рекомендовать для укрепления здоровья и повышения уровня общей физической подготовки.

Список литературы

1. Авилова, И.А. Возрастная динамика формирования предпочтений занятиями спортом и различными режимами двигательной активности в Российской Федерации / И.А. Авилова //Региональный вестник. – 2020. – № 12(51). – С. 36-38
2. Авилова, И.А. Особенности адаптивного физического воспитания и спорта для лиц, имеющих ослабленное здоровье / И.А. Авилова //Региональный вестник. – 2020. – № 3(42). – С. 26-28.
3. Голова, Е.В. Корригирующая гимнастика : учебно-методическое пособие для преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Е.В. Голова, Е.С. Роцин. – М.: МГПУ, 2011. – 180 с.
4. Котешева, И.А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2004. – 208с.

К ПРОБЛЕМЕ НАУЧНОГО ОБОСНОВАНИЯ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ В МНОГОБОРНОЙ ПРОГРАММЕ ГТО ПО 100-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ У МУЖЧИН 18-24 ЛЕТ

Бянкин Владимир Васильевич

Микитас Владимир Петрович

Дальневосточный государственный университет путей сообщения,

г. Хабаровск

Аннотация. Объектом исследования стали таблицы оценки по 100-балльной системе выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Цель – анализ результатов выполнения контрольных нормативов выше норм (от 61 до 100 очков) при сдаче на «золотой значок» (60 очков) и научное обоснование внесения изменений и дополнений в нормы и требования для выполнения контрольных нормативов в многоборной программе ГТО в рамках фестивалей.

Ключевые слова: *тесты, контрольные нормативы, очки, оценочные испытания, виды испытаний*

В целях организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерством спорта России был подписан приказ от 21 сентября 2018 г.: «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В третьем пункте рекомендаций прописано: «Определение личного и командного места участников мероприятий комплекса ГТО предлагается осуществлять путем подсчета баллов, полученных участниками по результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, вошедших в перечень многоборных программ ГТО, по 100- балльной системе.» [2].

Особенностью данных таблиц является учет результатов, превышающих нормативы золотого знака. Преимущество данной системы состоит в том, что она позволяет выявлять лучших в многоборных программах ГТО. Определение личного и командного места участников мероприятий комплекса ГТО осуществляется путем подсчета баллов, полученных участниками по

результатам выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, вошедших в перечень многоборных программ ГТО, по 100- балльной системе.

Для большего повышения заинтересованности занимающихся по многоборной программе ГТО, по нашему глубокому убеждению, необходима разработка спортивных разрядов и званий. На основании сдачи тестов студентами мужского пола, нами были проанализированы нормативы при тестировании девяти видов комплекса ГТО в возрастной группе от 18 до 24 (6 ступень), оцениваемых в многоборной программе, с использованием оценочных норм 100- балльной таблицы. Результаты студентов, оцененные по таблице выполнения испытаний по 100-балльной системе, показали необходимость научного обоснования внесения изменений и дополнений в нормы и требования в пяти из девяти тестов: 1. Бег 60 или 100 м; 2. Бег 3000 м; 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа или рывок гири 16 кг.; 4. Наклон вперед из положения стоя; 5. Челночный бег 3 × 10 м; 6. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места; 7. Метание спортивного снаряда 700 г; 8. Подъем туловища из положения на спине лежа за 1 минуту; 9. Плавание на 50 м.

Рассмотрим табличные оценочные результаты, зафиксированные при отметке в 100 баллов. В беге на короткие дистанции время пробегания соответствует нормативам мастера спорта (60 м – 6,5 сек. 100 м – 10,4сек.). С нашей точки зрения, верхняя табличная граница (100 очков) во всех видах испытаний должна соответствовать уровню мастера спорта или приложению адекватных усилий при тестировании уровня физической подготовленности (УФП) в других дисциплинах.

В беге на 3000 м на 100 очков нужно пробежать за 7 минут 40 секунд. Норматив мастера спорта международного класса – 7 минут 52 секунды. Оценочный норматив явно завышен. Мы считаем, что верхний предел должен быть на уровне мастера спорта – 8,05 м,сек. Даже в таблице оценки результатов в летнем полиатлоне мужчин 16 лет и старше [3]. Верхний предел в 112 очков оценивается в 8,16(мин, сек.). При установлении

верхней границы в 8,05 мин,сек. необходимо провести табличные оценочные нормы в соответствие.

В челночном беге 3×10 м верхняя граница в 100 очков соответствует результату в 5,5 сек. Между бегом на 30 м и челночным бегом 3×10 м существует связь. При выявлении этой связи необходимо обратиться к анализу разрядных норм в легкоатлетических видах, где использовался устойчивый коэффициент сопоставимости – K_c , отражающий соответствие видов дисциплин, сравниваемых между собой [1]. В беге на 30 м на золотой значок (60 очков) необходимо пробежать за 4,3 сек., а в челночном беге 3×10 м – за 7,1 сек. Коэффициент сопоставимости (K_c) между этими результатами соответствует 1,65. При сдаче контрольных нормативов в челночном беге и тестировании в беге на 30 м нами было подвергнуто анализу 198 результатов, которые были получены в результате трехгодичных исследований (2017–2020 г.г.). Было выявлено, что K_c в результате повышения мастерства устойчиво понижался. Лучший результат в челночном беге был 6,35 сек., при пробегании 30 м за 4,0 сек., что соответствовало K_c в 1,59. Сравнительные результаты показали следующее. При пробегании 30 м за 4,2 сек. средний результат в челночном беге соответствовал 6,85 сек., K_c – 1,63. При пробегании 30 м за 4,1 сек. в челночном беге – 6,6 сек., K_c – 1,61. Математические расчеты показали, что K_c устойчиво понижался на 0,02 ($P < 0,05$). Следовательно, при пробегании 30 м за 3,9 сек. и снижении K_c до 1,57 время в челночном беге 3×10 м должно быть в пределах 6,1 сек., а при пробегании 30 м за 3,8 сек. и снижении K_c до 1,55 время пробегания в челночном беге должно соответствовать 5,9 сек. Таким образом, верхняя граница в челночном беге должна быть не менее 5,9 сек.

Анализ тестирования прыжков в длину с места и с разбега по 100 очковой таблице показал, во-первых, отсутствует связь между этими тестами, а во-вторых, результат 5,90 м в прыжках в длину с разбега для получения 100 очков, что соответствует норме чуть выше третьего спортивного разряда. В-третьих, в прыжках в длину с места верхняя планка соответствует 370 см. Мировой рекорд в этом виде равен 373 см, зафиксированный 23 февраля 2015 года. На наш взгляд,

необходимо привести в соответствие результаты в этих видах. Как было отмечено выше, верхний предел в 100 очков должен соответствовать уровня мастера спорта в прыжках в длину с разбега – 760 см. Для разработки контрольных нормативов в прыжках в длину с места необходимо выявить Кс между этими видами. Для этого необходимо обратиться к истории Олимпийских Игр. С 1900 года по 1912 год на четырех Олимпиадах разыгрывались медали как в прыжках в длину с разбега, так и в длину с места. Приведем результаты призеров в этих видах с коэффициентами сопоставимости. Первый результат прыжок в длину с разбега, второй – с места, между ними – Кс. ОИ в 1900 году: 718 см–0,44–321 см, 717 см–0,43–313 см, 695 см–0,43–303 см. ОИ в 1904 году: 734 см–0,48–347 см, 689 см–0,47–328 см, 688 см–0,47–326 см. ОИ в 1908 году: 748 см–0,44–335 см, 709 см–0,45–323 см, 708 см–0,45–322 см. ОИ в 2012 году: 760 см–0,44–337 см, 721 см–0,46–336 см, 718 см–0,45–328 см. Мировые рекорды в настоящее время: 895 см– 0,42–373 см, рекорд России 843 см– 0,42– 348 см. Таким образом, средний результат Кс – 0,45. При расчете контрольных нормативов в прыжках в длину с места, их необходимо привести в соответствие, опираясь на Кс, с прыжком в длину с разбега. Нормативы прыжка в длину с разбега (нормы МС, КМС, 1 разряд, 2 разряд, 3 разряд 1 юношеский, 2 юношеский) и с места должны быть представлены следующим образом: 760 см –340 см, 720 см –325 см, 680 см–305 см, 620 см–280 см, 560 см–255 см, 530 см–240 см, 500 см–225 см, 460 см–210 см. Опираясь на эти расчетные данные необходимо ввести корректировку в 100 очковую таблицу оценки выполнения испытаний.

В подъеме туловища из положения лежа верхняя граница в 100 очков соответствует 90 раз за 1 минуту. В течение двадцати лет на занятиях по физической культуре нами было протестировано свыше полутора тысяч студентов. Лучший результат был показан в 2018 году – 65 раз. Анализ протоколов регионального и российского уровня при проведении физкультурно-спортивных соревнований по ГТО показал, что лучший результат был зафиксирован в 67 раз. Исходя из этого можно утверждать, что при правильном

техническом выполнении этого теста верхняя табличная граница явно завышена. Исследования временных расчетов в течение минуты выполнения этого контрольного норматива показали, что верхний предел должен быть не более 70 раз.

Произведенные расчеты показали возможность разработки спортивных разрядов и званий в многоборной программе ГТО. А это в значительной мере повлияет на рост количества людей, желающих заниматься по спортивной программе, стремящихся достичь более высоких результатов, чем при сдаче нормативов Золотого знака отличия.

Список литературы

1. Бянкин, В.В. Управление процессом физического воспитания студентов с использованием системы контроля физической и функциональной подготовленности: монография / В.В. Бянкин. – Хабаровск: ДВГУПС. – 159 с.

2. Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) [Электронный ресурс] : приказ Минспорта России от 21.09.2018 № 814 . – URL: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cb825f89463e.pdf> (дата обращения: 12.02.2021).

3. О внесении изменений в нормы, требования и условия их выполнения по соответствующим видам спорта, включенные в Единую всероссийскую спортивную классификацию (виды спорта не включенные в программы Игр Олимпиады, олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта), утвержденную приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 990 : приказ Минспорта РФ от 09.01.2020 года № 1. – Текст : электронный. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/> (дата обращения: 12.02.2021).

**РЕАЛИЗАЦИЯ МЕХАНИЗМА
РАЗДЕЛЕННОГО ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Бянкина Лариса Владимировна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы реализации механизма разделенного целеполагания, являющегося функциональным элементом педагогической системы развития субъектности физической культуры личности. Разделенное между педагогом и обучающимся целеполагание в сфере физической культуры и спорта, предполагает рассмотрение многообразия целей в образовательном процессе, которые могут быть как мнимыми, так и действительными.

Ключевые слова: *физическая культура, образовательный процесс, разделенное целеполагание*

Механизм разделенного целеполагания мы рассматриваем в качестве функционального, структурообразующего элемента педагогической системы развития субъектности физической культуры личности. Самое общее понимание субъектности физической культуры личности можно обозначить как меру актуализации, присвоенности и транслируемости ценностей физической культуры каждым человеком на основании собственной субъектной активности. Безусловно такое первичное очертание контура вводимого термина не дает всей полноты вкладываемого смысла, однако в рамках данной статьи решение этой задачи нами не ставится.

Цель всегда является системообразующим элементом любого процесса. В образовательном процессе целью является образование ученика, в педагогическом процессе — обеспечение образования ученика [3]. Образование ученика более точная цель, поскольку предполагает вычленение каждым обучающимся собственных смыслов в учебной деятельности, а не достижение формального результата, обозначенного в нормативном документе. Строя социокультурную теорию двигательных действий спортсмена, в рамках

рассмотрения восприятия смысла двигательного действия спортсменом и его моделирования на основе совместного творчества спортсмена и тренера, С.В. Дмитриев описал все многообразие целей учебно-тренировочного процесса, что, на наш взгляд, можно экстраполировать на весь образовательный процесс по физической культуре.

Спортсмен либо человек, занимающийся физической культурой, решающий двигательную задачу, становится, субъектом собственного развития, а не только субъектом познания, оценки и преобразования объекта. С.В. Дмитриев выделяет основные принципы целеполагающей активности педагога и спортсмена (занимающегося): принцип предметности, принцип опосредованного целеполагания; принцип направленности на определенный результат; принцип структуризации; принцип целевых функционалов; принцип квантификации; принцип рециклизации; принцип смысловой организации; принцип адаптивности и принцип развития [1, с. 203-241].

В рамках обоснования данных принципов, ученый формулирует более тридцати пяти видов целей, которые условно можно разделить на две группы: мнимые цели и действительные цели. К мнимым целям относятся предцели («латентные цели»), цели-желания, цели-надобности, цели-результаты, псевдоцель, ложная цель, квазицель, двусмысленная цель, бессмысленная цель, цель-парадокс. Предцель, не являясь конкретной целью, определяется С.В. Дмитриевым как не вполне корректная: отсутствуют строгие критерии при постановке целей и оценке полученных результатов. Наряду с этим, именно как предцели можно охарактеризовать большинство инструкций педагога по физическому воспитанию в вузе: «Побежали», «Разминаемся», «Отрабатываем движения». Безусловно, общие рекомендации обусловлены большим количеством человек на занятии, мотивацией обучающихся и самого педагога, большим разнообразием интересов в группах и задачами процесса физического воспитания, среди которых в том числе и функциональное развитие занимающихся, решению которой способствует любая двигательная активность. Однако, непонимание обучающимися целей деятельности, способствует

непринятию деятельности, выполнению ее отчужденно, отсутствию стремления к конкретному результату.

В формулировках целей-желаний, зачастую присутствуют слова: «хорошо бы», «хочу», «хотелось бы» и т. п., однако не указывается как конкретно достичь поставленной цели. Цели-надобности (здесь необходимо отметить, что сам С.В. Дмитриев указывает на условность применения формулировок целей, пользуется данными формулировками скорее как методическими ориентирами, а не научными определениями) выступают как способ фиксации необходимости в тех или иных перестройках системы движений. В формулировки цели-надобности отсутствует «предметная проекция будущего», обучающемуся не указывается что он должен делать конкретно, сама цель выдается за конкретную рекомендацию: «Необходимо сделать», «Расслабься», «Движение нуждается». В тоже время, при фиксации ошибок или неточностей в выполнении движений, отсутствуют конкретные рекомендации: «Выполняем *такие* упражнения для расслабления», «Выпрями ноги», «Отведи локоть в сторону» и т. п. Цель-результат звучит как конкретный конечный продукт: «Прыгнуть два метра», «Пробежать за 10 минут» и т. д. В данных формулировках не указываются факторы, регулирующие поиск средств достижения двигательного результата.

К действительным целям относятся цели-рекомендации, цели-альтернативы, цели-копирования, цель-требование, цель-стабилизация, цель-ограничение, цель-экстримум, цель-проект, цель-план, цель-средство, цель-программа, эмотивная цель, цель-метафора, цель-аналогия, цель-эвфемизм, цель-интенция, цель-мотив, мотив-цель, цель-антимотив, цель-антицель, цель-значимость, цель-проекция, цель-фасцинация и другие.

В целом, необходимо построение «дерева целей», причем иерархия целей строится с середины, то есть с выделением ценностно-смыслового ядра – наиболее важных подцелей и функций. Конечным результатом целесмыслополагания является выработка целевой программы, где объединяются цели и средства их достижения, и смысловой программы, где объединяются смыслы и значения элементов системы движений.

Д.А. Леонтьевым рассматриваются следующие психологические механизмы порождения смысла: замыкание жизненных отношений, индукция смысла, идентификация, инсайт, столкновение смыслов, полагание смысла [2]. В интерпретации данных психологических механизмов ученый акцентирует внимание на том, что смысл деятельности порождается только в условиях личностной вовлеченности, осознании необходимости изменений вследствие чувства дискомфорта при выполнении той или иной деятельности.

Проведенные исследования показали эффективность применения технологии целеполагания в педагогическом процессе. Однако для достижения подобных результатов необходимо соблюдение некоторых условий. Во-первых, не простое копирование предложенной схемы целеполагания, но личностное восприятие и творческая переработка предложенных принципов не с целью уменьшения их количества, но выбора оптимальных для собственной профессиональной и учебной деятельности видов целей, возможная коррекция их смыслового наполнения. Во-вторых, данная системы принципов разработана для спортивной деятельности, где спортсмен имеет более высокий уровень вовлеченности в учебно-тренировочный процесс, чем студент, посещающий занятия по физической культуре. Знание данных принципов целеполагания важно как для педагогов по физическому воспитанию, так и самих обучающихся. Изучение различных видов целей позволит обучающимся осуществлять более точное и осмысленное планирование собственной двигательной деятельности в целом, а также анализировать конкретные двигательные действия, рассматривая их как звенья системы, что в конечном итоге обеспечит реализацию разделенного целеполагания между педагогом и занимающимся.

Список литературы

1. Дмитриев, С.В. От технократической биомеханики к социо-культурной теории двигательных действий : монография / С.В. Дмитриев. – Новгород : научное издание учебно-консультационного пункта Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 246 с.

2. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности /Д.А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.

3. Хуторской, А.В. Педагогика: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А.В. Хуторской. – СПб. : Питер, 2019. – 608 с.

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Бянкина Лариса Владимировна

Стукова Екатерина Аркадьевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с развитием творческого мышления у школьников на уроках по физической культуре

Ключевые слова: *креативность, творческое мышление, физическая культура*

Развитие творческого мышления, креативности, способности к нестандартному мышлению в современном образовании выходит на ведущие позиции, поскольку постоянно обновляющиеся технологии обуславливают изменение социокультурных условий жизни человека и предъявляют к нему требования непрерывного саморазвития. Творчество как создание чего-то нового расширяет свои границы не только на предметную среду, но и новобразования личности, ее деятельности, мышления. Опираясь на идею С.Е. Ячина о четырех модусах творчества: созидание нового предмета из материала природы, созидание нового смысла из «материала» языка, созидание «лучшего» образа тела из материала телесности и «совершенствование души» [2, с. 58], возможно обосновать всестороннее развитие творческих способностей на занятиях по физической культуре в школе, естественно при ведущей роли созидания лучшего образа тела. Самым спорным, на наш взгляд, на уроках по физической культуре является созидание нового предмета из материала природы, поскольку данным предметом в физической культуре выступает ее основное средство —

физическое упражнение. Само физическое упражнение невозможно отделить от его исполнителя – можно только описать его выполнение при помощи схемы или записей. В этом смысле оно сильно перекликается со вторым и третьим модусами творчества, но тем не менее несет собственный смысл, предоставляя простор для творчества как объясняющему (модус созидания нового смысла из материала языка), так и выполняющему упражнению для созидания лучшего образа тела из материала телесности.

Данная особенность физического воспитания и физической культуры в целом, является главной отличительной чертой развития творческого мышления и креативности при занятиях физическими упражнениями. Вполне закономерно возникает вопрос: возможна ли репродуктивная активность на уроках по физической культуре, учитывая идею Н.А. Бернштейна о «живом движении». «Живое движение» – понятие впервые примененное этим ученым на основании исследований биомеханики ударов кузнечной кувалдой. Согласно Н.А. Бернштейну, живое движение обладает собственной весьма сложной биодинамической тканью, которая описывается не метрическими, а топологическими категориями. Он уподоблял живое движение «паутине на ветру» и связывал его с чувственной тканью и смысловыми чертами. К данным чертам «живого движения» А.В. Запорожец добавил осязаемость, а Н.Д. Гордеева и В.П. Зинченко – чувствительность. Благодаря выделенным свойствам возникает управляемость живого движения. С точки зрения живого движения упражнение есть повторение без повторения, поскольку при детальном измерении движений (построении циклограмм) был определен неустранимый разброс даже после формирования двигательного навыка, то есть невозможно повторить движение в точности. На основании изучения живого движения был сделан вывод о том, что усваиваются не конкретные движения, а правила их построения. Современные исследования функциональной модели двигательного действия [1], свидетельствуют о высокой дифференциации и большой сложности его внутренней формы, в которой преобладают не собственно моторные, а когнитивные, образные, программирующие и оценочные компоненты.

Движения и действия, осуществляющиеся на предметном уровне, следуют не за пространственным, а за смысловым образом. Наряду с когнитивным и оценочными компонентами имеет место конструктивный компонент, представляющий собой разработку новых предметных, орудийных, технологических и других элементов. Использование данного принципа в обучении позволяет «обогащать» содержание психического образа и его регулирующий функций, что подтверждает необходимость разработки и последовательного внедрения системы развития творческих (креативных) способностей обучающихся в общем, дополнительном и профессиональном образовании, охватывая все изучаемые дисциплины. Безусловно данная идея в своих различных проявлениях постоянно присутствует в педагогическом процессе, в данной статье предпринята попытка систематизировать приемы развития креативности на уроках по физической культуре.

Анализ научной и учебно-методической литературы позволил структурировать смыслы, вкладываемые в понятие креативности. Креативностью называют способность продуцировать необычные идеи, склонность к разностороннему мышлению, чувствованию и действию, способность постоянно искать и находить оптимальный выход из наличной ситуации, преодолевать и реконструировать ее. Креативность понимается как творческие возможности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, продуктах деятельности и процессе их создания.

На основании данной схемы нами была разработана система педагогических приемов развития креативности на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Для развития креативности в мышлении предлагаются следующие приемы: а) проблемность изложения при повторном объяснении; б) варьирование выполнения отдельных элементов упражнений с целью повышения их эффективности; в) выполнение упражнений в парах и тройках с

установкой на анализ двигательной деятельности партнеров; г) точечное воздействие наводящими вопросами.

Развитие креативности в чувствах, предполагает главным образом воздействие на эмоциональные процессы и ощущения. Здесь могут быть использованы следующие приемы:

а) изменение условий (пространственных, временных, динамических) выполнения двигательного действия:

- изменение размеров площадки;
- изменение количества участников;
- изменение размеров мяча;
- изменение положения тела;

б) изменение правил в игровой деятельности:

- по сигналу выполнить двигательное действие, сменить направление движения;
- внесение обязательных условий для продолжения игры (например, при игре в волейбол обязательно сделать 1, 2, 3 передачи на своей стороне);
- игра нестандартным мячом;
- игра несколькими мячами;
- в ходе игры выполнять только конкретные технические приемы (например, при игре в баскетбол использовать только передачи и броски в кольцо, без ведения мяча);
- изменение количества участников;
- другие изменения правил, которые позволяют развивать нестандартное творческое мышление в конкретных условиях для достижения максимального результата (победы над командой соперника).

Развитие креативности в общении опирается на развитие рефлексии и направленного взаимодействия: а) рефлексивный диалог с 2-3 учениками в конце урока с примерными вопросами: «Какое техническое действие мы сегодня

выполняли? Какие упражнения для этого использовали? Что у тебя не получалось? Какие ошибки были? Как ты их исправлял?»; б) выставление оценок за конкретные технические действия друг другу; в) использования взаимообучения для повышения плотности урока.

Креативность продуктов деятельности процесса их создания связана с проектной деятельностью, для осуществления которой предлагаются следующие направления: проект спортивной площадки; проект сайта по физической культуре; проект комплекса упражнений; проект подвижной игры; проект спортивного инвентаря; проект программы физического развития и подготовленности. Также в данном разделе программы могут быть представлены домашние задания: индивидуальные и групповые (на двух-трех человек – один ведущий, двое судьи). В качестве домашнего задания могут быть подготовка к следующему уроку комплекса упражнений заданной направленности, подбор подвижной игры, в этом случае ученик ищет, выбирает игру, объясняет правила и проводит в качестве ведущего.

Разработанная система педагогических приемов развития креативности на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе направлена на реализацию главным образом принципа сознательности и активности, однако ее главной целью выступает повышение продуктивности педагогического процесса для самого ученика, повышение результативности его деятельности.

Список литературы

1. Зинченко, В.П. Посох Осипа Мандельштама и Трубка Мамардашвили. К началам органической психологии / В.П. Зинченко. – М. : Новая школа, 1997. – 336 с.
2. Ячин, С.Е. Аналитика человеческого бытия: введение в опыт самопознания. Систематический очерк: монография / С.Е. Ячин. – М.: ИНФРА-М, 2014. – 210 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗНАНИЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ПО ОЛИМПИЙСКОЙ ТЕМАТИКЕ

Ветошкина Елена Александровна

Долгоруков Елизавета Вадимовна

Колиненко Елена Александровна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация. Цель данного исследования – совершенствование теоретической подготовленности школьников Хабаровского края по вопросам олимпийской тематики. В исследовании были проанализированы задания муниципального, регионального и заключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников в период с 2017 по 2010 года, а также результаты участников регионального этапа по вопросам олимпийской тематики. Исследование показало, что в содержание заданий различных этапов Всероссийской олимпиады школьников включены вопросы олимпийской тематики и для того, чтобы добиться успеха в теоретическом туре необходимо изучать эти разделы.

Ключевые слова: *всероссийская олимпиада школьников, предмет «Физическая культура», олимпийское образование*

Олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Олимпийское образование занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Пьер де Кубертен, инициатор проведения Олимпийских игр, говорил: «В современном мире, имеющим огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии». Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию».

Олимпийское образование в школе предполагает формирование у учащихся определенной системы знаний, определенной системы мотивации интересов, ценностных ориентаций и установок, системы умений и навыков.

Одним из направлений реализации олимпийского образования в школе является подготовка и участие в олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура».

Задачами олимпиады являются определение уровня теоретической, технической и физической подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура», а также формирование у них интереса к занятиям физическими упражнениями. Порядок организации и проведения Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» предусматривает 4 этапа, каждый из которых является отборочным для последующего: школьный (5-11 класс, сентябрь-октябрь), муниципальный (7-11 класс, ноябрь-декабрь), региональный (9-11 класс, январь-февраль) и заключительный (9-11 класс, апрель). Программа олимпиады традиционно состоит из двух конкурсов: теоретико-методического испытания, которое проводится в виде тестирования, и практических испытаний по разделам школьной программы базовой и вариативной части – «Гимнастика», «Спортивные игры», «Легкая атлетика» и др., причем сложность заданий от этапа к этапу повышается.

Нами выборочно были проанализированы задания муниципального этапа 20 субъектов Российской Федерации. Исследование показало, что вопросы по олимпийской тематике включены в задания муниципального этапа во всех исследуемых субъектах, но их количество варьируется от 5 % до 28%. Следует отметить, что только в двух субъектах Российской Федерации были вопросы о региональных олимпийских чемпионах (Республика Бурятия и Курская область).

При исследовании содержания заданий олимпиады мы условно разделили вопросы, связанные с олимпийской тематикой, на несколько групп: «Зарождение Олимпийских игр и Олимпийские игры древности», «Олимпийские игры современности», «Олимпийское движение: принципы, традиции, правила», «Выдающиеся спортсмены-олимпийцы». В теоретико-методический тур по вопросам олимпийской тематики включаются задания в открытой и закрытой формах, предполагающей перечисление известных составляющих, характеристик, фактов, на соответствие понятий и определений и другие.

На региональном этапе 2018 года количество вопросов по олимпийской тематике составило 10%, от общего количества заданий, а в последующие два года их количество увеличилось и составляло 17,3 и 16,6% в 2019 и 2020 годах соответственно, также отмечено и их тематическое разнообразие. В задании 2018 года были представлены вопросы из темы «Олимпийское движение: принципы, традиции, правила» – 5%, в 2019 году вопросы из темы Олимпийские игры современности составили 9,5% от общего объема тестового задания, а в 2020 году на региональном этапе отмечено увеличение количества вопросов и разнообразия их тематики – вопросы по теме «Зарождение Олимпийских игр и Олимпийские игры древности» составили 5,5%, по теме «Олимпийские игры современности» – 11,0%.

На заключительном этапе в 2018 и 2019 годах были представлены задания по разнообразным разделам олимпийской тематики, а объем исследуемых вопросов составил до 20% от общего объема задний теоретико-методического тура. В 2020 году заключительный этап не проводился.

Таким образом, в содержания заданий различных этапов всероссийской олимпиады школьников, включены вопросы олимпийской тематики и для того, чтобы добиться успеха в теоретическом туре необходимо изучать эти разделы.

В нашем исследовании мы проанализировали результаты участников региональных этапов всероссийской олимпиады школьников в период с 2018 по 2020 года. Нами было определено, что ежегодно в Хабаровском крае в региональном этапе олимпиады принимают участие от 50 до 70 старшеклассников из 18 муниципальных районов Хабаровского края.

В тестовых заданиях регионального этапа в исследуемый период вопросы по олимпийской тематике представлены в закрытой и открытой форме. Анализ результатов выполнения заданий теоретического тура по олимпийской тематике показал, что наиболее успешно участники регионального этапа отвечают на вопросы в закрытой форме, при этом отмечается положительная динамика качества выполнения таких заданий. Так в 2018 количество правильных ответов на вопросы в закрытой форме составило 58%, в 2019 – 76, в 2020 – 81%.

Наибольшие затруднения у школьников вызывают вопросы в открытой форме, когда необходимо назвать конкретный факт, событие или персоналии. В 2018 г количество правильных ответов на задания в открытой форме составило - 20%, в 2019 – 18, в 2020 – 17%. Слабо ориентируются участники регионального этапа и в вопросах итогов выступления российских атлетов на Олимпийских играх - лишь 15-20% участников региональных этапов правильно выполняют такие задания.

Недостатки в теоретической подготовке учащихся учителя объясняют отсутствием на это времени, так как в учебной программе по физической культуре записано что «...теоретические сведения даются в ходе урока», а для разъяснения и пропаганды идей олимпизма должно использоваться не только учебное, но и внеучебное время.

Таким образом, общий уровень теоретической подготовленности большинства участников региональных этапов всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в Хабаровском крае весьма невысок, однако следует отметить, что наблюдается положительная динамика теоретической подготовленности победителей и призеров регионального этапа, которые представляют наш регион на заключительном этапе.

Ежегодно представители Хабаровского края на заключительном этапе всероссийской олимпиады школьников показывают хорошие результаты в теоретическом испытании, что позволяет им становиться победителями и призерами в общем зачете. Проведенный анализ показывает, что целенаправленная и систематическая подготовка школьников к участию в различных этапах всероссийской олимпиады школьников позволяет достигнуть достаточно высоких результатов. Для этого необходимо целенаправленно изучать теоретический раздел школьной программы, использовать различные формы и методы внеклассной работы, в том числе и дистанционное обучение с использованием мультимедийных средств. Также, на наш взгляд, улучшению качества олимпийского образования может способствовать участие школьников в различных конкурсах по олимпийской тематике.

Список литературы

1. Ветошкина, Е.А. Анализ теоретической подготовленности школьников Хабаровского края по предмету «Физическая культура» (по итогам регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников 2019 года) / Е.А. Ветошкина, А.Н. Ключникова // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах : инновации в решении актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции / отв. ред. С.И. Хромина. – Тюмень: ТИУ, 2019. – С. 41-45.

2. Чесноков, Н.Н. XX Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету "Физическая культура". Теоретико-методические испытания / Н.Н. Чесноков, В.Ф. Балашова, Е.А. Ветошкина // Физическая культура в школе. – 2020. – № 2. – С. 2-9.

3. Чесноков, Н.Н. Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету "Физическая культура" в 2019/2020 учебном году / Н. Н. Чесноков, Е. А. Ветошкина, Е. А. Размахова // Физическая культура в школе. – 2021. – № 1. – С. 9-14.

КАК ЭТО БЫЛО

Вечеренко Александр Петрович

Дальневосточная государственная академия физической культуры

Еремкин Николай Алексеевич

Хабаровский технологический колледж

г. Хабаровск

Аннотация. В статье раскрывается роль Дальневосточной академии физической культуры в развитии спорта высоких достижений в Дальневосточном регионе.

Ключевые слова: *Олимпийские игры, соревнования, Олимпийские зимние игры, медали золотые, серебряные, бронзовые, команды призеры*

21 апреля 2021 года Дальневосточной государственной академии физической культуры исполнилось 54 года. Для учебного заведения возраст небольшой, прямо скажем – юниорский, но олимпийских успехов достаточно. И первым участником Олимпийских зимних игр стал чемпион СССР в лыжной

гонке на 50 км Сергей Савельев. 1976 год XII ОЗИ (Инсбрук) Австрия 30 км – Олимпийский чемпион Сергей Савельев 1ч. 30мин. 29,38 сек. Эстафетная гонка 4x10 км бронзовая медаль. Выпускник академии 1974 года впервые на Олимпийских зимних играх и две медали – золотая и бронзовая. Огромный успех для страны, Хабаровского края, Дальнего Востока. Через два года 19 февраля 1978 года в Лахти (Финляндия) Сергей становится чемпионом мира в гонке на 30 км. Через два года Сергей участвует в XIII ОЗИ 1980 года Лейк-Плесид (США), бежит одну гонку 50 км и занимает 5 место. Чемпион СССР – 11 раз: серебряным призером-5 раз, бронзовым – 7 раз, обладателем кубка СССР – 2 раза, чемпион и бронзовый призер студенческой Всемирной универсиады. Указом Президиума Верховного совета СССР от 10 мая 1976 г. награжден орденом «Знак Почета», Заслеженный мастер спорта, Заслуженный тренер России – таким тебя помнит Академия.

Вторым студентом, попавшим на ОЗИ стал Бурлаков Юрий из Приморского края. Приехал поступать учиться как легкоатлет, а на Олимпийских играх, даже двух, выступал как лыжник. Юрий похож на Савельева – сухопарый, худощав, очень беговой (не зря хотел быть легкоатлетом), немного ниже Сергея. У деревенских ребят школьные годы схожи: заготовка дров, воды, в летнее время огород, сенокос и другие заботы по дому. Из деревни приезжают крепкие ребята.

Впервые Юрий о себе заявил на финале комсомольско-профсоюзного кросса 1979 года в Мурманске. Первый день 20 км – 4 место Бурлаков, второе – 15 км и 7 место вновь Бурлаков, а ведь стартовало около 300 участников. Тренеры сборной команды взяли Бурлакова Ю. на заметку и уже на чемпионате СССР в Первоуральске Юрий трижды становится чемпионом и попадает в главную команду. На чемпионате мира 1982 г. в г. Осло очень здорово пробежал третий этап, с лучшим временем дня и вывел команду на первое место. В гонке на 50 км, Юрий стартовал впервые в жизни – серебряная медаль. В составе сборной команды страны Юрий принимал участие в XIV ОЗИ в Сараево 1984 г. (Югославия) – 12 место и в XV ОЗИ 1988 Калгари (Канада), но без медалей – 11

место. За период спортивной карьеры Юрий Бурлаков был золотым и серебряным призером чемпионата мира, трижды бронзовым призером Кубка мира, серебряным призером зимней Универсиады 1981 г. Шестикратный чемпион СССР, Заслуженный мастер спорта. В настоящее время работает в Швейцарии.

Третьей участницей ОЗИ, да еще какой! – стала комсомольчанка Юлия Чепалова. Родилась в 1976 году (когда Савельев стал Олимпийским чемпионом). Через 22 года и в свои 22 в 1998 года на XVIII ОЗИ Нагано (Япония) и на той же дистанции 30 км повторяет успех Сергея Савельева – становится Олимпийским чемпионом. Через четыре года в первых (XIX) играх нового тысячелетия Юлия – побеждает на самой короткой дистанции спринт – 1,5 км, впервые проводимой в программе Олимпийских игр. В гонке на 10 км классическим стилем Юлия завоевывает серебряную медаль и бронзовую награду в гонке на 15 км свободным стилем. XIX ОЗИ нового тысячелетия (2002 г. Солт-Лейк-Сити, США) для Юлии прошли удачно: золото, серебро, бронза – так держать!

И вот Турин, третья Олимпиада Чепаловой. Эстафета 4x5 км на третьем этапе Юлия совершила казалось невозможное, отыграв 32 сек., вывела команду на первое место. Елена Медведева довела эстафету до победы. Президент НОК России Леонид Тягочев назвал то, что сотворила в Турине Юлия Чепалова – спортивный подвиг. Сама же Юлия назвала золото Турина самым важным и тяжелым. Гонка 30 км (масс-старт) – серебряная медаль. Подведем итог в Турине XX ОЗИ 2006 г. (Италия) у Юлии золото и серебро, а всего золото – три, серебро – два и одна бронзовая медаль. Двукратная чемпионка мира (2001 г. – эстафета 4x5, 2005 г. – дуатлон), обладательница Кубка мира 2001 г., Заслуженный мастер спорта. Награждена Орденом почета (21 июля 1998 г.), Орденом «За заслуги перед отечеством IV степени (5 мая 2003 г.).

Самая титулованная выпускница ДВГАФК, представительница орденосного Хабаровского края, почетный гражданин г. Комсомольска-на-Амуре.

Участником трех Олимпиад XIX – 2002 г. Солт-Лейк-Сити (США), XX – 2006г. Турин (Италия) и XXI – 2010 г. Ванкувер (Канада) был еще один выпускник академии – Новиков Сергей Владимирович, но, к сожалению, без медалей. Но ведь был же, трижды представлял лыжные гонки нашей страны на главных стартах каждого четырехлетия, Чемпион мира среди юниоров. Победитель Всемирной студенческой Универсиады, мастер спорта России международного класса.

В 1992 году на IX летних Паралимпийских играх (ПИ) Барселона (Испания) сделал заплыв наш известный пловец Алексей Анатольевич Капура, Заслуженный мастер спорта России, Чемпион Европы. Заплыл и сразу выловил две серебряные медали: 100м – баттерфляй и 200 м – комплексное плавание. Алексею это понравилось и после упорных тренировок в 1996 году он отправился в Атланту (США) на X Летние Паралимпийские игры. И вновь серебряная медаль на дистанции 100 м – баттерфляй. Алексей Капура трехкратный серебряный призер Летних Паралимпийских игр, Заслуженный тренер России.

Еще один выпускник побывал на двух Олимпиадах. Это Саитов Олег Элекпаевич, Заслуженный мастер спорта России (бокс). 1996 г. XXVI ОИ Атланта (США), золотая медаль на груди, соперники в нокадауне. В 2000 г. в Сиднее (Австралия) на XXVII ОИ золотая медаль вновь на груди Олега Элекпаевича, а соперники на полу ринга.

В 1996 г. на XXVI ОИ засветились еще два выпускника академии:

1) Цибульников Гергий Владимирович, Заслуженный мастер спорта России на XXVI ОИ догреб до бронзовой медали на байдарке – четверке на дистанции 1000 м.

2) Галянт Светлана Алексеевна Заслуженный мастер спорта России (самбо, дзюдо). Многократная чемпионка России и Европы по самбо, 8-кратная чемпионка Мира по самбо, 8-кратная обладательница Кубка Мира по самбо, участница XXVI ОИ 1996 г. Атланта (США) – без медалей.

Лебединский Андрей Анатольевич, Заслуженный Мастер спорта России, наша легенда, участник пяти летних Паралимпийских игр (стрельба из пистолета). Стрелять научил отец. В 14 лет стал заниматься стрельбой, через год стал кандидатом в мастера спорта, через два – Мастером спорта. В 1981 г. стал Чемпионом СССР по пулевой стрельбе. В 1984 г. получил серьезную травму. Около года лечился в больнице. В паралимпийской сборной Андрей дебютировал в 1996 г. на X ПИ Атланта (США) и сразу завоевал две золотые и одну серебряную медали. За год до второй Олимпиады в 1999 г. Лебединский получил еще одну сложную травму – ожог роговицы правого глаза. Зрение удалось сохранить, но четкости изображения уже не было, поэтому пришлось целиться левым глазом. И все-таки в 2000 году Андрей попал в Сидней (Австралия) на XI летние Паралимпийские игры и вернулся с бронзовой медалью. В 2004 году на XII ПИ Афины (Греция) вновь золотая и бронзовая медали. 2008 г. Пекин (КНР) – золотая награда. 2012 г. – Лондон XIV ПИ, без медалей. Четырехкратный чемпион Паралимпийских игр, обладатель трех бронзовых наград. Проживает в Хабаровске, продолжает дружить со стрельбой. Совсем недавно стал чемпионом мира.

Еще два стрелка: Блинов Александр Александрович настрелял на серебряную медаль в 2004 г. XXVIII ОИ Афины (Греция). Стрельба из пистолета. Александр, Заслуженный мастер спорта России и Круглов Сергей Андреевич, МСРМК 2008 г. XXIX ОИ – 8 место (стрельба из пневматической винтовки с 10 метров 2004 г. Черкасова Светлана Сергеевна, МСРМК, XXVIII ОИ – без медалей (легкая атлетика).

2008г. Акулова Марина Сергеевна, ЗМСР, XXIX ОИ Пекин (КНР) – 5-8 место (волейбол).

Замковой Андрей Викторович ЗМСР, 2012 г. XXX ОИ Лондон (Великобритания) – бронзовая медаль в весе 69 кг. (второй полусредний) бокс.

Необходимо рассказать о целой группе выпускников Олимпийцев, специалистов в горных лыжах. Самый продвинутый из них Мошкин Алексей Владимирович. Заслуженный мастер спорта России, чемпион мира, участник

трех зимних Паралимпийских игр (ЗПИ). 1994 г. VI ЗПИ – золото супергигант, бронза – гигантский слалом. 1998 г. VII ЗПИ золото – гигантский слалом и 2002 г. VIII ЗПИ бронза - слалом.

Алексей Мошкин выступал со сломанной ключицей, проявил мужество и победил. Награжден орденом «Дружбы», «За личное мужество» и медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» второй степени. Но первой на Олимпиаде была МСРМК, чемпионка СССР, победитель Кубка Европы, бронзовый призер Чемпионата мира среди юниоров Новикова Светлана Леонидовна. Случилось это в 1992 г. Альбервиль (Франция) XVI ЗОИ – без медалей (не прошла квалификацию).

Филичкин Андрей Владимирович МСРМК, 10-кратный чемпион России, участник трех Олимпийских зимних игр, но без медалей. Безмельницин Василий Викторович, МСРМК, серебряный призер Чемпионата мира среди юниоров, участник двух Олимпийских зимних игр (1994г. Лиллехаммер и 1998г. Нагано XVII и XVIII ОЗИ), но без медалей.

Приходченко Дмитрий Викторович, мастер спорта России международного класса, участник ЗОИ 1998 года Нагано XVIII без медалей.

Два участника были на Олимпийских баталиях в родных стенах, но родные стены не помогли 2014 г. Сочи (Россия) XXII ЗОИ – участвовали:

Бедарева Мария Андреевна, МСРМК, горные лыжи (не прошли квалификацию Аграновский Герман Андреевич, МСРМК, горные лыжи). 2002г. Солт-Лейк-Сити (США) –XIX ЗОИ – Трунова Наталья Витальевна МСРМК, пятое место.

Немая Юлия Александровна, МСРМК, 2006 г. – XX ЗОИ Турин (Италия) без медалей – квалификация (конькобежный спорт).

2010 г. XXI ЗОИ Ванкувер (Канада) и вновь без медалей. Две Олимпиады не прошла квалификацию – падение.

2018 г. XXIII ЗОИ Пченчхан (Корея), золотая Олимпийская медаль у нашего Артема Валерьевича Зуб (хоккей).

Подведем итог: за первые свои 54 года академия дала спорту 24 участника Олимпийских и Паралимпийских игр. Какие фамилии: двукратные, трехкратные и даже четырехкратные чемпионы Олимпийских и Паралимпийских игр. Двадцать четыре спортсмена различных видов спорта прошли через Олимпийские баталии и доказали, что в Хабаровском крае на Дальнем Востоке живут и тренируются достойные своей Родины люди.

На соревнованиях высшего ранга – Олимпийских и Паралимпийских играх, выпускники ДВГАФК достойно сражаются за честь своей страны и края, где они получили физкультурное образование. Они это доказали, завоевав 28 Олимпийских медалей. 13 раз звучал Гимн нашей страны в честь победителей, шесть выпускников – серебряные призеры и девять – бронзовые медалисты.

Таков наш вклад в развитие Олимпийского движения за первые 54 года. Выпускники – Олимпийцы, с медалями и без! Академия и Хабаровск помнят и гордятся ВАМИ! Помните – представлять свою страну, народ на Олимпийских играх современности – огромная гордость и счастье!

Список литературы

1. Твои Олимпийский учебник / Олимпийский комитет России; В. С. Родическо [и др.]. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 212 с. : ил.
2. Лепешев, В.П. Колыбель физкультурно-спортивных кадров Дальнего Востока России: монография / В.П. Лепешев, С.В. Галицын. – Хабаровск, 2016. – 142 с.
3. Лыжные гонки: справочник / [сост. Г.П. Марков]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 334 с. : ил.

СЕМЕЙНАЯ ДИНАСТИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Вечеренко Александр Петрович
Дальневосточная государственная академия физической культуры
г. Хабаровск

Аннотация. В статье раскрывается жизненный и спортивный путь семейной пары и их детей, посвятивших себя развитию лыжных гонок в Хабаровском крае, и не только в крае, но и в масштабах страны.

Ключевые слова: *школьное обучение, лыжные гонки, мастер спорта, династия, университет, соревнования различного уровня, спортивное общество, сборная команда*

Не просто писать о семейной династии в лыжных гонках, но автор знал, знает и будет знать всегда эту дружную династию мастеров спорта СССР. Мне довелось неоднократно выезжать с этой династией на соревнования различного ранга (зональные, первенства СССР, РСФСР, ЦС «Буревестник») и тренировать главу этой семейной династии. Так о какой династии в лыжных гонках идет речь?

Это династия Панжинских – Эдуарда Николаевича, Ирины Ивановны и их сыновей Евгения и Александра.

Начнем с характеристики главы семьи Эдуарда Панжинского 1949 года рождения. Родился в г. Хабаровске. Лыжными гонками начал заниматься в школе № 59 (позже СШ № 1) у замечательного детского тренера – патриарха лыжного «цеха» края Глинского Бориса Дмитриевича. В этой школе лыжная подготовка была обязательным разделом предмета физическая культура. Здесь он стал спортсменом перворазрядником по лыжным гонкам. В 1967 году был первый набор в только что открывшийся Хабаровский государственный институт физкультуры (ныне ДВГАФК). После 10 класса с выбором будущей профессии вопросов не было - только СКИФ (спортивный клуб института физкультуры), и был зачислен в тренировочную группу к автору данной статьи. Учебу в институте успешно совмещал с тренировками и работой на строительстве лыжной базы в п. Ильинка. Защищал честь спортивного общества «Буревестник», Хабаровского края. Неоднократно побеждал на краевых, зональных и Республиканских соревнованиях. После окончания института (1971 год) активно продолжал тренироваться и выступать на соревнованиях различного уровня. Впервые право на присвоение звания «Мастер спорта СССР» завоевал в гонке на 50 км на зональных соревнованиях в г. Южно-Сахалинске (1975 год). А затем на Чемпионате СССР в гонке на 70 км в г. Кандалакша Мурманской области повторно подтверждает, что он настоящий мастер.

В настоящее время Панжинский Эдуард Николаевич заслуженный тренер России, награжден знаком «Отличник Физической культуры», медалью «80 лет Госкомспорту России», доцент кафедры ФК и С Тихоокеанского государственного университета где трудится более 47 лет, продолжая развивать лыжные гонки в Хабаровском крае.

Особо теплые слова хочется сказать о Ирине Ивановне Панжинской (Шимко) 1958 года рождения. Родилась в небольшом городке Углегорске Сахалинской области. Лыжными гонками начала заниматься в школе. Выступала на соревнованиях районного масштаба. После окончания школы в 1976 году поступила в Хабаровский политехнический институт (ныне ТОГУ). Учебу в техническом Вузе успешно совмещала с занятием лыжными гонками. И в 1979 году выполнила норматив «Мастер спорта СССР». Была в составе сборной команды ЦС ДСО «Буревестник». Неоднократная чемпионка Хабаровского края, Чемпионка Всероссийской студенческой Универсиады (1980 г.), Дальнего Востока (1985 г). Чемпионка Вооруженных сил СССР. Победительница соревнований КФК «Динамо». В настоящее время Ирина Ивановна работает тренером в СШ «Лидер». Бережно ведет к вершинам мастерства новое поколение Хабаровских лыжников.

В 1985 году Эдуард и Ирина создали семью. Таким образом появилась спортивная семья. Но еще не династия. Любовь к лыжному спорту отец и мать передали сыновьям. 25 апреля 1986 года родился сын Евгений. Лыжной подготовкой под руководством отца он увлекся со второго класса обучения в образовательной школе № 22 (ныне экономическая гимназия). Успешно совмещал учебу и спортивные тренировки. Это дало возможность выступать в различных соревнованиях по группе юношей, выполнить норматив «Кандидат в мастера спорта» по лыжным гонкам, в 2003 году окончить школу с серебряной медалью, поступить и в 2008 году с отличием окончить Новосибирский государственный университет по специальности «биолог». С 2008 по 2013 годы Евгений обучался в докторантуре Вайоминского университета (США, штат Вайоминг, г. Ларами) и в мае 2013 года защитил докторскую диссертацию. В

настоящее время занимается научными исследованиями в области диабета, ведет преподавательскую деятельность в Университете Британской Колумбии (Канада, г. Ванкувер). Научную деятельность успешно совмещает с занятиями лыжными гонками, выступает в лыжных и легкоатлетических марафонах.

Второй сын Александр родился 16 марта 1989 года. Рано (в 4 года) увлекся лыжными гонками под руководством отца. Охотно изучал и совершенствовал технику передвижения на лыжах (особенно классический стиль). Родители умело планировали учебно-тренировочный процесс, что способствовало совмещению учёбы в общеобразовательной школе и участию в соревнованиях по группе юношей в краевых, зональных и российских соревнованиях. Автор этих строк прекрасно помнит, как представлял сборную команду Хабаровского края на зональных стартах учащейся молодежи в городах Южно-Сахалинск, Петропавловск-Камчатский, где Александр Панжинский неоднократно побеждал. Ему не было равных на Дальнем Востоке.

Не получив поддержки со стороны спортивных чиновников Хабаровского края Александр в 2005 году уезжает в Москву. Входит в состав сборной команды страны по лыжным гонкам.

Александр - гордость не только родителей, но и всей страны. В 2010 году на XXI зимних Олимпийских играх в канадском городе Ванкувер в острейшей борьбе с товарищем по команде завоевывает серебряную медаль в дисциплине спринт классическим стилем. Указом Президента Российской Федерации от 15 марта 2010 года награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством II степени». Заслуженный мастер спорта, бронзовый призер Чемпионата мира в спринтерской эстафете классическим стилем (Норвегия, 2011 г.), победитель первенства мира среди молодежи до 23 лет (Эстония, 2011 г.) победитель первенства мира среди юниоров (Франция, 2009 г.), чемпион России (2010 г.).

О семейной династии в лыжных гонках мы рассказали на примере семьи Панжинских - родителей и детей. Вся семья относится к категории высокообразованных, целеустремлённых, дисциплинированных членов Российского общества. Все они имеют высшее образование. Ирина Ивановна и

Александр окончили ТОГУ, Евгений - биолог, доктор наук и только глава семьи Эдуард Николаевич имеет высшее спортивное образование. Но не смотря на различное направление образования членов этой семьи всех их объединяет незримая нить - любовь к лыжному спорту, точнее к лыжным гонкам.

Список литературы

1. Банников, А.М. От Шамони до Сочи /А.М. Банников – Краснодар, 2013. – 496 с.: ил.
2. Забарная, Д. Лыжник Александр Панжинский: биография и спортивная карьера / Д. Забарная. – Текст: электронный // SYL.RU: [сайт]. – URL: <https://yandex.ru/turbo/syl.ru/s/article/444387/lyjnik-aleksandr-panjinskiy-biografiya-i-sportivnaya-karera>. Дата публикации: 28 ноября 2018 г.
3. Лепешев, В.П. Возникновение, становление и развитие физической культуры и спорта в Хабаровском крае (1888-2013 гг.): историко-статистический экскурс: монография / В.П. Лепешев. – Хабаровск : ДВГАФК, 2014. – 204 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ГУМАНИТАРНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Власенко Татьяна Васильевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье исследуется процесс организации учебных занятий по гуманитарным дисциплинам в Дальневосточной государственной академии физической культуры в условиях дистанционного обучения. С помощью опроса и метода SWOT-анализа выявлены сильные и слабые стороны дистанционного проведения занятий по гуманитарным дисциплинам (внутренняя среда), определены угрозы внешней среды и потенциальные возможности для разработки практических рекомендаций по совершенствованию учебного процесса по изучению гуманитарных дисциплин в условиях дистанта и очного обучения.

Ключевые слова: *онлайн-обучение, онлайн-курсы, дистант, дистанционный формат, дистанционные образовательные технологии (ДОТ), SWOT-анализ*

В условиях угрозы распространения коронавирусной инфекции подавляющее большинство вузов страны в соответствии с рекомендациями Министерства науки и высшего образования РФ приняли решение о переходе на дистанционное обучение, которое осуществлялось с марта 2020 до февраля 2021 года. В целях снижения рисков распространения коронавируса Дальневосточная государственная академия физической культуры также осуществила экстренный перенос обучения в дистанционный формат с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в экстремальных условиях пандемии.

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально подтвердить целесообразность применения выбранных информационных технологий для организации образовательного процесса по гуманитарным дисциплинам в условиях дистанционного обучения.

Объектом настоящего исследования является образовательный процесс по гуманитарным дисциплинам в спортивном вузе.

Предмет изучения составляют применяемые ИТ в дистанционном обучении как средство организации, осуществления и контроля учебной и самостоятельной работы студентов в ДВГАФК.

Преподаватели ДВГАФК вынуждены были организовывать учебный процесс по гуманитарным и другим дисциплинам посредством дистанционных технологий обучения на основе различных способов доставки электронного контента и доступных инструментов коммуникации обучающихся и преподавателей в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС).

Несмотря на то, что в короткий срок практически все 100% вузов страны (по материалам Брифинга министра науки и высшего образования Валерия Фалькова от 25.03.2020) полностью перешли на дистанционный формат работы со студентами, все-таки такой резкий переход на "дистант" сегодня оценивается как мера вынужденная и экстренная. Не все вузы страны были готовы к этой

кардинальной перестройке учебного процесса исходя хотя бы из объективно разного уровня развитости информационной инфраструктуры в вузах, обеспеченности дисциплин электронными образовательными ресурсами и готовности самих преподавателей к использованию цифровых платформ и сервисов в образовательном процессе.

Как показало исследование НИУ ВШЭ, проведенное еще в 2019 году, сами преподаватели вузов с ученой степенью невысоко (3,2 балла из 5) оценивают свой уровень владения дистанционными технологиями, а каждый 4-й из них ни разу за последние 3 года не использовал сервисы удаленной видеосвязи для участия в вебинарах и видео-конференциях или проведения аналогичных мероприятий.

Уже в период самоизоляции с целью оценки будущего дистанционного образования социологической группой РАНХиГС в апреле (1 волна) и в июне-июле 2020 года (2 волна) были опрошены преподаватели разных вузов страны, о чем докладывал социолог РАНХиГС Дмитрий Rogozin на «УШ Зимней школе преподавателей», проводимой образовательной платформой «Юрайт» в конце января 2021 года. Исследование показало, что 70% респондентов скорее/полностью не согласны, что дистанционный формат обучения удобен и комфортен для студентов. И в целом преподаватели пессимистично смотрят на настоящее и будущее дистанционного образования (в том варианте, который пришлось реализовывать в период самоизоляции) – 2 волна. Одной из главных причин указывали, недостаточное владение современными информационными технологиями как преподавателями, так и студентами.

В настоящее время в российском преподавательском сообществе идет широкая научная дискуссия о разнообразных образовательных технологиях, их сходствах и различиях, таких как: онлайн-обучение, дистанционное обучение, смешанное обучение, мобильное обучение и др.

Термин «онлайн-обучение» стал часто употребляться в период отсутствия очного контакта студентов с преподавателем в связи с коронавирусной ситуацией. Однако этот термин существует более десяти лет и связан с

появлением и широким применением массовых открытых онлайн-курсов (МООК). Онлайн-обучение является преимущественно электронным обучением с включением вебинаров, предполагает совокупность предварительных организационных мероприятий, тщательно спроектированный и спланированный учебный процесс в ЭИОС, поддерживаемый методически обоснованной и целенаправленной последовательностью учебно-методических и контрольно-измерительных материалов, которые обеспечивают достижение результатов обучения, синхронизацию взаимодействия и обратную связь. Таким образом, при таком многогранном подходе онлайн-обучение является когнитивным и социальным процессом, а не просто процессом передачи информации посредством Интернет. Онлайн-обучение невозможно без соответствующей IT-инфраструктуры, включающей платформу онлайн-обучения, а также качественные онлайн-курсы и сервисы, обеспечивающие эффективное обучение и поддержку всех обучающихся в онлайн-среде. Современная IT-инфраструктура для онлайн-обучения требует значительных инвестиций, что пока недоступно для многих учебных заведений, в том числе и ДВГАФК.

Поэтому в сложившейся с марта 2020 года экстремальной ситуации, связанной с высоким риском заражения коронавирусом, единственно возможным и адекватным ответом образовательных организаций, в том числе и ДВГАФК, на внешний вызов был временный полный переход на дистанционное обучение с использованием информационных технологий в сжатые сроки с минимальными вложениями и ресурсами. И в этих условиях все возможные ресурсы были использованы для реализации учебного процесса посредством Интернет. Важными требованиями к системе стали ее надежность, пропускная способность Интернет-каналов, простота создания и размещения контента, доступность сервисов и платформ для преподавателей и обучающихся (бакалавров, магистрантов и аспирантов). У каждого вуза возник свой набор инструментов и сценариев для организации обучения в онлайн-среде.

В Дальневосточной государственной академии физической культуры наибольшую популярность для организации учебных занятий по гуманитарным дисциплинам имели электронно-информационная образовательная среда (ЭИОС), представленная на сайте академии, LMS-платформы для размещения контента и проверки знаний студентов, вебинарные сервисы (Zoom, Skype, InstaWebinar и др.) для онлайн-лекций и консультаций, социальные сети и мессенджеры (YouTube, Facebook, Instagram; Twitter, WhatsApp, Viber и др.) для коммуникации обучающихся и преподавателей, рассылки по электронной почте для доставки контента.

Однако преподавателям гуманитарных дисциплин на первых порах не хватало навыков работы в цифровой среде, пришлось тратить значительное время на освоение новых инструментов и перестройку образовательного процесса, рассчитывая только на себя и поддержку со стороны технических служб академии, а также на помощь информационно подготовленных студентов. Обучение преподавателей в столь сжатые сроки не представлялось возможным и свелось к инструктивным внутренним совещаниям, коротким вебинарам от экспертного сообщества, рекомендациям и инструкциям по работе с различными сервисами и платформами, размещенным в сети Интернет.

Нами было предложено студентам воспользоваться бесплатными онлайн-курсами по дисциплинам «Экономика» и «Экономика рекреации и туризма» от ведущих российских и зарубежных университетов, размещенных на национальной (НПОО) и международных (Coursera, edX и др.) платформах. Мотивированные и ориентированные в информационных технологиях студенты достаточно хорошо справились с поставленной задачей, но, к сожалению, таких оказалось не очень много. Подавляющая часть студентов не смогла полноценно освоить предложенные онлайн-курсы в связи с тем, что бесплатный доступ к контенту курсов не предполагал поддержки обучающихся со стороны вузов - держателей онлайн-курсов. Студенты предпочли слушать лекции, предложенные нами на платформе ZOOM. Однако следует признать, что электронный контент, созданный для решения сиюминутных проблем в

экстремальных, форс-мажорных обстоятельствах, отличается от полноценных онлайн-курсов, создание которых требует применения разнообразных технологий и значительных временных параметров. Тем не менее всем вузам, в том числе и ДВГАФК, пришлось мобилизовать все имеющиеся ресурсы и совершить рывок в массовом экстренном внедрении дистанционных образовательных технологий в учебный процесс.

Дистанционное обучение по гуманитарным дисциплинам в ДВГАФК в экстремальных условиях включало следующие составляющие:

1. Курс лекций на платформе ZOOM (Skype, InstaWebinar и др.) согласно расписанию.
2. Практические занятия на платформе ZOOM (Skype, InstaWebinar и др.) согласно расписанию.
3. Консультации по телефону (WhatsApp, Skype, Viber и др.) электронной почте, обеспечивающие постоянный контакт между студентами и преподавателями-консультантами.
4. Разделение всех изучаемых гуманитарных дисциплин на структурно-логические самостоятельные модули, подготовка письменных заданий, их рассылка на WhatsApp и электронные адреса студентов.
5. Проверка письменных заданий и промежуточные оценки знаний студентов, способствующие индивидуализации учебного процесса.
6. Итоговая аттестация по гуманитарным дисциплинам (зачеты и экзамены), позволяющая студентам продемонстрировать знания и способности применять их на практике (выполнение тестов, решение задач и ситуационных заданий и др.).

Отметим, что при чтении лекций и проведении практических занятий на образовательных платформах, очень важно было установить обратную связь и контролировать работу студентов. Для этой цели использовался «чат» и условные обозначения, о которых договаривались со студентами заранее: «+» - видно и слышно; «-» - не видно и не слышно; либо «1» - видно и слышно; «2» - видно, но не слышно; «3» - слышно, но не видно. Но при наличии больших

поточных аудиторий студентов (на занятиях по истории, философии, экономике, политологии и др.) удержать их внимание очень сложно.

По завершении дистанционного обучения среди студентов 2-4 курсов ОФО и 3-5 курсов ЗФО профилей подготовки «Спортивный менеджмент» и «Менеджмент рекреации и туризма» был проведен опрос по выявлению основных проблем онлайн-обучения в экстремальных условиях.

Достаточно высоко студенты оценили готовность ДВГАГАФК к экстремному переходу на «дистанционку»: 62% респондентов заявили, что наш вуз скорее готов или готов полностью к такому формату обучения.

При этом 75% студентов оказались удовлетворены тем, как было организовано дистанционное обучения в ДВГАФК, особенно по гуманитарным дисциплинам.

85% опрошенных студентов отмечали, что им все-таки не хватало прямого общения с преподавателями и очных дискуссий с преподавателями.

Опрос показал, что наиболее часто студенты (90% опрошенных) при переходе на дистанционный формат обучения испытывали стресс, проблемы из-за недостатка общения с товарищами, скучали по одногруппникам, 63% опрошенных студентов отмечали проблемы с техникой, неустойчивой связью, перебои с Интернетом, а также сложность обучения в домашней обстановке, отвлечение на хозяйственные дела (52%), 75% студентов сталкивались с теми или иными трудностями при онлайн-обучении.

Больше трети студентов пожаловались на усталость от онлайн-формата (37%) и проблемы с концентрацией при самостоятельном изучении материала (36%). Еще 34% столкнулись со сложностью при ответах преподавателю в онлайн-формате. 58% респондентов заметили за собой, что часто откладывают выполнение заданий на потом, а треть (34%) испытывали проблемы со сном. В то же время больше трети (43%) стали меньше уставать от учебы после перехода в онлайн.

И тем не менее 93% опрошенных студентов высказали большое удовлетворение по поводу возврата в очный формат обучения, только 7%

опрошенных студентов либо воздержались давать оценку, либо готовы были бы продолжать обучаться дистанционно.

По нашему мнению, полного возврата к традиционному образованию уже не предвидится, скорее всего, это будет смешанное образование, включающее как традиционное обучение, так и использование цифровых форм обучения.

Для получения полной картины о состоянии образовательного процесса по гуманитарным дисциплинам в ДВГАФК в условиях дистанционного обучения, систематизации всей имеющейся информации, с целью разработки в дальнейшем практических рекомендаций и принятия взвешенных решений, касающихся перспектив развития образовательного процесса, мы использовали метод SWOT-анализа. Этот метод позволяет выявить сильные (Strengths) и слабые (Weaknesses) стороны в развитии дистанционного обучения (внутренняя среда), возможности (Opportunities) и угрозы (Threats) его развития, исходящие от внешней окружающей среды.

По результатам SWOT-анализа к сильным сторонам развития дистанционного обучения отнесли: высокую вовлеченность студентов в образовательный процесс; емкость и компактность информации; высокую усвояемость материала; просмотр записанных лекций 100% студентов; многократность просмотров и положительные отзывы студентов.

Из слабых сторон отмечены следующие: отсутствие прямой коммуникации между преподавателем и студентами, между самими студентами; сложно удержать внимание студентов при объемных лекциях. В качестве разрешения слабых сторон можно использовать Zoom-интенсивы в рамках закрепления материалов; чаты; читать лекции с разьяснениями (смена подтемы длительностью до 20 минут) с самым необходимым материалом и интерактивными элементами; проводить онлайн-викторины по пройденному материалу.

В качестве потенциальных угроз по итогам SWOT-анализа выделили: превращение учебного процесса в игру; копирование материалов преподавателя. В качестве решения этих угроз можно предложить контроль пройденного;

проведение классических лекций в Zoom для удержания баланса; использовать водяные знаки и настройки приватности.

Были отмечены потенциальные возможности организации образовательного процесса по гуманитарным дисциплинам в условиях дистанционного обучения: совершенствование диджитал-коммуникации; популяризация разработанных материалов среди студентов различных направлений и профилей подготовки.

По результатам проведенного SWOT-анализа сформировалась цельная картина состояния образовательного процесса по гуманитарным дисциплинам, его сильные и слабые стороны, возможные угрозы и потенциальные возможности в условиях дистанционного обучения.

Таким образом, проанализировав состояние образовательного процесса по гуманитарным дисциплинам в условиях дистанционного обучения, можно сделать вывод, что вернувшись к очной форме проведения занятий целесообразно использовать приобретенный опыт в ходе дистанционного обучения, обратив особое внимание на использование информационных технологий.

Возможности интегрирования очной и дистанционной форм обучения достаточно перспективны, хотя и требуют определенных организационных и административных решений. Будущее, несомненно, именно за такими формами обучения во всех образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Волженина, Н.В. Организация самостоятельной работы студентов в процессе дистанционного обучения: учебное пособие / Н.В. Волженина. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2008. – 59 с.
2. Полат, Е.С. Теория и практика дистанционного обучения / Е.С. Полат, М.Ю. Буханкина, М.В. Моисеева. – М.: Академия, 2004. – 416 с.

СПОРТИВНАЯ РЕКЛАМА В СМИ

Галицын Сергей Викторович

Шмони́на Ольга Николаевна

Охремчук Сергей Максимович

Дальневосточная государственная академия физической культуры»,
г. Хабаровск

Аннотация. Цель представленной работы – анализ спортивной рекламы в средствах массовой информации. Методы исследования: аналитический метод, обзорный метод, индукция.

Ключевые слова: *спортивная реклама, СМИ, инструменты, реклама, здоровье, маркетинг*

С развитием общества все большее количество его представителей приобщается к спорту и ведению здорового образа жизни. В настоящее время происходит переоценка роли физкультуры и спорта в жизни каждого человека. Обращается внимание на то, что физкультура и спорт – это готовые инструменты для укрепления и сохранения здоровья, полезный вариант досуга. Распространение спортивной рекламы в СМИ сегодня позволяет потребителям ориентироваться в мире товаров и спортивных услуг. Здесь работа ведется сразу по нескольким направлениям [2].

Во-первых, физкультура и спорт позиционируются как альтернатива вредным привычкам, которая помогает сохранять и укреплять здоровье. Такое позиционирование ведет к тому, что в сознании потребителя формируется устойчивое представление о спорте как варианте организации своего досуга. Во-вторых, физкультура и спорт позиционируются как виды активной деятельности, направленные на увеличение продолжительности жизни. В условиях глобализации общества отмечается стремление индивидов жить как можно дольше и сохранять свою активность.

В-третьих, сам спорт и спортивные услуги позиционируются в качестве готовых продуктов, с которыми, к примеру, можно в одном спортивном клубе проходить тренировки, получать питание, помощь со стороны персонального тренера и т. д.

Современный человек все больше осознает ценность здоровья, поэтому стремится всеми доступными способами обеспечить хорошее здоровье, сохранить его и увеличить продолжительность собственной жизни [7].

При позиционировании спортивной рекламы нередко спорт противопоставляется антисоциальным явлениям. К примеру, вредные привычки рассматриваются как вариант досуга, который сокращает жизнь, приводит к преждевременному старению организма и т. д. То есть, при позиционировании такой рекламы потребитель ставится в ситуацию, в которой необходимо сделать выбор в пользу конкретного решения [14]. Сегодня складывается такая ситуация, при которой количество предпринимателей в области спорта увеличивается, а уровень конкуренции между хозяйствующими субъектами увеличивается. В этой связи рекламу в СМИ необходимо рассматривать как способ заявить о себе, преимуществах своей компании, как способ помочь потребителю сделать свой выбор. Создание и размещение рекламы в СМИ необходимо рассматривать в качестве одного из способов получения дохода спортивной организацией. Сама же реклама в СМИ рассматривается в качестве инвестиций, направленных на поиск и привлечение потребителей.

Роль участия СМИ в распространении рекламы от спортивных организаций сводится к трансляции маркетинговых сообщений, адресованных потребителям. Формы и средства в спортивной рекламе с использованием СМИ бывают разными. Так, рекламная информация может доводиться до сведения потребителей в виде рекламных вставок при проведении трансляций. Или же на спортивных аренах могут устанавливаться рекламные щиты. Рекламные объявления от спортивных организаций могут быть представлены в печатных СМИ [1].

Рекламой будет являться и участие известных спортсменов в передачах и эфирах, поскольку здесь речь идет о том, что спортсмен представляет конкретную команду или федерацию. Финансирование спортивных мероприятий обеспечивается в том числе за счет спонсорских средств. Поэтому спортсмены могут принять участие в съемке рекламных материалов с товаров от

спонсора. Многие спортивные клубы сегодня имеют собственные интернет-магазины, где продается продукция с символикой клуба, это тоже является одним из вариантов размещения и распространения спортивной рекламы [6].

Согласно данным статистики, спортивные организации, выпускающие товары или предлагающие физкультурно-оздоровительные услуги, тратят на рекламу до 25% от своей прибыли. Чаще всего маркетинговые сообщения доносятся с использованием классических СМИ – телевидения, радио и печатных изданий. Довольно большой круг потребителей охватывают печатные издания. Они отличаются глубиной изложения материалов, возможностью представления в рекламном сообщении текстовой и графической информации. Низкой стоимостью и возможностью частого повторения отличается реклама на радио. В основном радио используется для размещения рекламных сообщений, направленных на то, чтобы побудить пользователей купить что-либо [15].

Самым широким охватом потребителей отличается телевидение. За счет размещения рекламы на телевидении есть возможность наглядным образом продемонстрировать преимущества своего товара. Недорогим способом донесения рекламной информации является печать и размещение афиш в рамках анонса предстоящих событий и мероприятий. В последнее время распространение получают информационные технологии, по этой причине увеличивается доля рекламы, которая размещается в интернет-источниках [4].

При работе с целевой аудиторией, к примеру, подписчиков на информационную рассылку, может осуществляться рассылка электронных рекламных сообщений с целью донесения до пользователей рекламной информации. В настоящее время отмечается интересная тенденция, связанная с отношением к рекламе. Пользователи в наибольшей степени доверяют интернет-рекламе, чем рекламе на телевидении или радио. Данную тенденцию можно объяснить тем, что встроенные алгоритмы поисковых систем и сервисов сегодня научились показывать персонализированную рекламу. Как раз она учитывает интересы пользователей и ориентирована на целевую аудиторию. Что касается рекламы на телевидении и радио, то она чаще всего демонстрируется во время

спортивных трансляций, так как в этом период времени перед экранами и приемниками собирается большое количество любителей спорта [12].

В спортивной рекламе сегодня участвуют государственные и коммерческие СМИ. При этом размещение спортивной рекламы в печатных источниках информации имеет свою специфику. Как правило, для размещения выбираются СМИ, которые хотя бы частично посвящены теме спорта и здорового образа жизни. Практически бесполезно размещать рекламу в детских журналах научной литературе, так как у аудитории совершенно другие интересы. Зато спортивная реклама будет гармонично смотреться в журнале, который посвящен отдельному виду спорта, к примеру, футболу или здоровому образу жизни. Периодическая печать менее оперативна в сравнении с электронными СМИ. Поэтому ее целесообразно применять при проведении длительных рекламных кампаний. В рекламе и пропаганде спорта сегодня свою роль играют книги от известных спортсменов и тренеров. Они могут быть представлены в виде учебников, монографий, сборников упражнений и т. д [13].

Примером интересных рекламных продуктов за последние 2-3 года в СМИ в сфере спорта могут быть следующие проявления:

- магазин Декатлон с лозунгами «тренируйся дома», что особенно было актуально ввиду пандемии коронавируса;
- золотые зубы певицы Бейонсе в коллаборации с брендом спортивной одежды Adidas;
- «Балтика-7»: FIFA-2018. В видео собрана целая серия роликов, объединяющая любовь к пиву и всеобщую футбольную эйфорию 2018 года.

Роль СМИ в спортивной рекламе трудно переоценить, так как они являются связующим звеном между аудиторией и рекламодателем. Многообразие СМИ и каналов для донесения рекламной информации открывает широкие возможности для планирования и проведения рекламных кампаний [11]. При этом возможности СМИ используются не только для донесения рекламной информации до аудитории, но их возможности применяются и для

формирования положительного имиджа рекламируемой спортивной организации.

Список литературы

1. Галинский, А. Не сотвори себе кумира / А. Галинский. – Текст : электронный. – URL: <http://www.agalinsky.narod.ru/kumir/algebra.html> .
2. Донской, Д.Б. Роль и место спортивной журналистики в системе СМИ США: дис. ... канд. филол. наук : 10.01.10 / Дмитрий Борисович Донской. – М., 2018. – 91 с.
3. Зайцева, А. А. Социальная проблематика в СМИ: приоритеты, проблемы и пути развития / А. А. Зайцева // Вестник СПбГУ. Серия Филология. Востоковедение. Журналистика. – 2014. – № 2. – С. 210-216.
4. Иванов, А. Боксер Мэнни Пакьяо / А. Иванов. – Текст : электронный // Men'sHealth. – URL: <https://mhealth.ru/form/sport/bokser-menni-pakyao/>
5. Киуру, К. В. Типология информационных поводов в спортивной журналистике / К. В. Киуру // Вестник Челябинского государственного университета. Филология. Искусствоведение. – 2017. – № 5. – С. 88-91.
6. Конов, В. Менеджер команды ММА: бои без правил - спорт для бедных / В. Конов // Р-Спорт. – URL: <https://rsport.ria.ru/20190212/1550748187.html>
7. Копылова, Ю.В. Дискурсообразующие факторы профессиональной деятельности журналистов-аналитиков / Ю.В. Копылова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия : Филология и искусствоведение. – Майкоп: АГУ, 2016. – Вып. 2(177). – С.73-77.
8. Корконосенко, С. Г. Основы журналистики / С. Г. Корконосенко. – М. : Аспект Пресс, 2017. – 265 с.
9. Крушельницкий А. : интервью после Кореи. – Текст : электронный. – URL: <https://www.sovsport.ru/curling> .
10. Кубок мира-2018/2019. Мужчины. Эстафета 4x7,5 км. – URL: <https://championat/>
11. Ларчиков, Г. Ради нескольких строчек / Г. Ларчиков, А. Добров. – Текст : электронный. – URL: <https://www.sovsport.ru/>.

12. Лигостаева, Н.Д. Спорт как универсальная идеологема / Н.Д. Лигостаева, А.В. Матвеева. – Текст : электронный // Аллея науки : электронный журнал. – 2018. – №1(17). – URL : <https://alley-science.ru/> .
13. Сембе, К. 20 отличных блогов о спорте, которые ведут женщины / К. Сембе. – Текст : электронный // Wonderzine : [сайт]. – URL : <https://www.wonderzine.com/>
14. Симакова, С.И., Мультимедийный сторителлинг – теоретическое осмысление / С.И. Симакова, А.П. Енбаева, Т.Б. Исакова. – Текст : электронный // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева <https://cyberleninka.ru> – 2019. – № 1, том 1. – С. 222 – 230. – URL : <https://cyberleninka.ru>.
15. Hjarvard, S. The mediatization of society: A theory of the media as agents of social and cultural change. Nordicom Review, 2018. Vol. 29 (2). P. 105-134.

**КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ**

Ганузина Галина Сергеевна
Ганузин Валерий Михайлович
Шинакова Людмила Александровна
Ярославский государственный медицинский университет,
МДОУ Детский сад № 204,
г. Ярославль

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и адаптивных возможностей у детей в дошкольных учреждениях с использованием элементов йоги в программе физического воспитания дошкольников.

Ключевые слова: *дети, опорно-двигательный аппарат, адаптивные возможности, элементы йоги, профилактика*

Введение. Нарушения опорно-двигательного аппарата широко распространены среди детской популяции [3]. Одной из основных причин нарушения адаптационного потенциала и возникновения морфофункциональных отклонений и патологических состояний опорно-

двигательного аппарата (ОДА) у дошкольников является повышенная, обусловленная интенсивным ростом и развитием в этот период чувствительность к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Грамотный подбор упражнений, позволяющий укрепить ослабленные мышцы и расслабить спазмированные, помогает убрать мышечный дисбаланс, сформировать правильную осанку и создать мышечный корсет [2]. В то же время повышенная чувствительность дошкольников к внешним воздействиям обуславливает и высокую эффективность профилактических мероприятий в данной возрастной группе [4].

По данным профессора Г.И. Нарскина, занятия ЛФК с детьми являются эффективным методом коррекции отклонений в системе опорно-двигательного аппарата. Девятимесячный курс занятий под его руководством в детском дошкольном учреждении позволил уменьшить количество отклонений в осанке на 80,5% у мальчиков и на 71,4% у девочек [5].

Материалы и методы. Среди методов естественной профилактики в педиатрии центральное место принадлежит физическому воспитанию. В настоящее время в практику многих дошкольных учреждений (ДУ) входят вариативные программы физического воспитания, направленные, помимо прочего, на профилактику и коррекцию нарушений ОДА и повышение резистентности организма посредством различных форм физической активности.

Нами были проведены:

- оценка динамики показателей, характеризующих физические качества и адаптационный потенциал организма в группе дошкольников, занимающихся по специальной программе физического воспитания с использованием элементов йоги;
- изучена динамика эффективности коррекции нарушений ОДА у выпускников данного детского сада за пятилетний период.

Под динамическим наблюдением находились две группы детей 5-ти и 6-летнего возраста, воспитанников детского сада №204 г. Ярославля. Первая

группа (18 человек) занималась по традиционной программе физического воспитания с начальными элементами йоги, во второй группе (19 человек) расширенный комплекс упражнений по системе йога входил в программу физического воспитания в течение 2-х лет.

Основу занятий по системе йога составляют упражнения, направленные на принятие и удержание разнообразных поз путем длительных изометрических мышечных сокращений с минимальными физическими усилиями. Это является мощной стимуляцией проприорецепторов, висцерорецепторов и рецепторов кожи, что повышает функциональные возможности различных органов и систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов, вегетативной нервной системы, а также способствует формированию правильной осанки, улучшению моторики и координации движений.

Оценка физических качеств и адаптационных возможностей организма проводилась в динамике в начале и в конце учебного года. Оценивались физиометрические показатели (мышечная сила кисти, жизненная емкость легких), показатели физической подготовленности (сила мышц живота, сила мышц спины, гибкость, ловкость, дальность броска и скорость бега на 30м), адаптивный статус организма, согласно методике, предложенной профессором А.В. Аболенской [1]. Изучалось состояние адаптированности элементарных биологических систем (ЭБС) управляющего и гомеостатического уровней с расчетом индексов функционального напряжения (ИФН) и оценкой адаптированности организма в целом.

Оценка осанки проводилась посредством визуального выявления ее нарушений во фронтальной и сагиттальной плоскостях (модификация теста Е. Рутковской); оценка состояния стопы – по результатам плантографии по методу В.А. Яралова-Яралянца и соавт. [6,7].

Результаты и их обсуждение. При первичном обследовании значения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) ниже средних имели 46,7% детей I группы и 16,7% детей II группы. Исходные значения показателей силы мышц спины и живота у детей II группы более чем в 2 раза превышали таковые у детей I группы.

Неблагоприятное течение адаптационных процессов было зарегистрировано у 46% детей I группы и у 40% детей II группы. При этом ИФН ЭБС гомеостатического уровня превышал нормальные значения у 100% детей I группы и у 70% детей II группы. По истечении 6 месяцев занятий по вариативным программам физического воспитания в обеих группах отмечалась положительная динамика физиометрических показателей. Прирост ЖЕЛ составил 22,6% в I группе и 20,3% во II группе. В I группе наблюдался прирост показателей силы мышц спины и живота соответственно на 189% и 260%, во II группе – на 117% и 145%. Более выраженная динамика указанных показателей в I группе была связана с меньшими исходными значениями этих параметров, вероятно, вследствие меньшей исходной тренированности детей I группы.

При повторном обследовании были зарегистрированы позитивные изменения в адаптивном статусе, более выраженные во II группе. Так, количество детей II группы с неблагоприятным течением адаптационных процессов в организме снизилось до 11%, а количество детей с ИФН ЭБС гомеостатического уровня, выходящим за пределы нормы, уменьшилось до 28%. В I группе при повторном обследовании значения ИФН ЭБС гомеостатического уровня превышали нормальные только у 67% детей; значимых изменений в течении адаптационных процессов на уровне организма зарегистрировано не было.

Кроме того, была изучена эффективность коррекции нарушений ОДА за пятилетний период у тех выпускников данного детского сада, у которых расширенный комплекс упражнений по системе йога в течение 2-х лет входил как в основную программу физического воспитания, так и в дополнительные корригирующие занятия, проводимые 2 раза в неделю. Для дифференцированного подбора комплексов упражнений дошкольники были разделены на подгруппы: дети со сколиотической осанкой, дети с вялой и сутулой осанкой и дети с уплощением стоп II и III степени.

Помимо введения корригирующей гимнастики с элементами йоги, в детском саду были созданы оптимальные санитарно-гигиенические условия для профилактики нарушений ОДА.

Анализируя данные коррекции нарушенной осанки, были отмечены стабильно высокие результаты ее нормализации на протяжении всех пяти лет наблюдения: с 34,5% до 63,2%. Аналогичная тенденция имела место и при анализе результатов коррекции плоскостопия: нормализация состояния стопы наступила у 23,1% детей в первые два года и 40% в последующие три года. Рост показателей нормализации состояния ОДА в динамике за пять лет, по нашему мнению, связан с приобретением опыта в работе с данными группами детей педагогическим и медицинским персоналом дошкольного учреждения.

Выводы. Таким образом, было показано, что программа физического воспитания с элементами йоги с введением дополнительных корригирующих занятий способствует эффективному укреплению физического здоровья, повышению адаптационных возможностей организма ребенка, нормализации состояния опорно-двигательного аппарата и может быть рекомендована для широкого внедрения в детских дошкольных образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Аболенская, А.В. Адаптационные возможности организма и состояние здоровья детей / А.В. Аболенская. – М. : Информ Пресс-94, 1996. – 132с.
2. Ганузин, В.М. Динамика показателей патологии опорно-двигательного аппарата у детей за период с 1998 по 2013 год // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2014. № 3. С. 35 – 36.
3. Ганузин, В.М., Оценка состояния костно-мышечной системы у детей 3–17 лет г. Ярославля за период с 2014 по 2018 гг. / В.М. Ганузин, Н.Т. Тестова, М.Г. Штанюк // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. – № 3. – С. 24-28.
4. Зайцева, М.В. Коррекция опорно-двигательного аппарата у детей с умственной отсталостью средствами фитбол-гимнастики// Актуальные вопросы

современной педагогики: материалы 8 научной международной конференции. – Самара, 2016. – С. 209-211.

5. Нарский, Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : автореф. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Нарский Геннадий Иванович. – М., 2003. – 42 с.

6. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков / Н.Б. Мирская, А.Н. Коломенская, А. В. Ляхович [и др.]. – М.: Наука, 2009. – 224 с.

7. Яралов–Яраланц, В. А. Способ оценки плантограмм / В. А. Яралов–Яраланц, В. Н. Князева, В. С. Шаргородский // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1968. – № 1. – С. 73-76.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНЕГОРЬЕ НА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

Гущина Ирина Владимировна
Каспришина Наталья Сергеевна
Корчевой Леонид Николаевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье раскрываются вопросы применения в подготовке квалифицированных биатлонистов тренировки в условиях среднегорья с целью совершенствования специальной подготовленности, в том числе её стрелкового и гоночного компонентов. Описываются результаты воздействия тренировочной программы с использованием условий среднегорья на подготовленность спортсменов двух исследуемых групп.

Ключевые слова: *тренировка в среднегорье, специальная подготовленность, квалифицированные биатлонисты, техника выстрела*

Актуальность. В последние годы произошли существенные изменения, связанные с научно-техническим прогрессом в методике тренировки спортсменов многих видов спорта, в том числе, и в биатлоне [3]. Тренеры и

спортсмены вынуждены искать новые методы тренировки для достижения наилучшего результата. Тренировка в горной местности на большой высоте, по мнению многих специалистов, является малоизученной, но перспективной и актуальной [2].

Биатлонисты на соревнованиях по-прежнему оставляют достаточное количество непораженных мишеней, хотя и гораздо меньше, чем несколько лет назад [1]. Вышеизложенное выдвинуло проблему поиска и теоретического обоснования более эффективных средств и методов тренировки, направленных на совершенствование специальной подготовленности квалифицированных спортсменов в биатлоне. В этой связи применение технических средств срочной информации, в совокупности с педагогическими критериями оценки качества стрельбы и кондиционной подготовленности являются, на наш взгляд, наиболее оптимальными.

Объект исследования: специальная подготовка биатлонистов высокой квалификации.

Предмет исследования: влияние тренировки в условиях среднегорья на специальную подготовленность квалифицированных биатлонистов.

Цель: установить взаимосвязь между тренировкой в среднегорье и количеством технических ошибок, допускаемых квалифицированными биатлонистами на соревнованиях.

Гипотеза: предполагалось, что тренировка в условиях среднегорья положительно скажется на совершенствовании специальной подготовленности квалифицированных биатлонистов, приведет к уменьшению числа и величины технических ошибок, увеличит скорость стрельбы, а также будет способствовать улучшению спортивно-технического результата в целом.

Одной из основных задач подготовки спортсменов в биатлоне, наряду с высоким уровнем физической работоспособности, является повышение технического мастерства в стрелковой составляющей. Наполнение этой составляющей биатлониста характеризуется временем нахождения на огневом рубеже и результатом стрельбы.

Исследования, проведённые многими авторами, показали, что управление формированием навыка прицеливания наиболее эффективно осуществляется посредством измерения следующих параметров:

- времени обработки спускового крючка
- амплитуды колебаний ствола оружия
- оценки устойчивости системы “стрелок - оружие”.

Вместе с тем, специалисты подчёркивают, что наиболее сильное воздействие на формирование навыка прицеливания оказывает информация о величине амплитуды колебаний ствола оружия в момент прицеливания и производства выстрела.

На первый аспект тренировка в условиях горного климата практически не оказывает никакого влияния: эта составляющая годами тренируется в обычных условиях. А вот на последние две составляющие тренировка в горах оказывает значительное влияние. При этом, используя суммарное воздействие на организм спортсменов затруднённых климатогеографических факторов, рельефа местности и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, происходит одновременное решение сразу несколько задач. Изменение функционального состояния также влияет на величину технических ошибок и скорость выполнения выстрелов.

Методика исследования. В эксперименте приняли участие две группы спортсменов: контрольная (А) и экспериментальная (Б) - по 10 человек в каждой. Спортсмены имели квалификацию от первого разряда до мастера спорта.

Эксперимент состоял из трех этапов:

1. контрольные старты перед началом учебно-тренировочного сбора (первое тестирование);
2. учебно-тренировочный сбор по биатлону;
3. соревнования после окончания учебно-тренировочного сбора (второе тестирование).

Регистрация частоты сердечных сокращений и скорости передвижения осуществлялась с помощью персональных мониторов срочной информации

GARMIN и POLAR. Полученная информация анализировалась на компьютере с помощью специальных программ. Величина ошибок вычислялась с использованием технических средств срочной информации (компьютерный стрелковый тренажер «СКАТТ»).

В ходе исследования на первом этапе спортсмены проходили дистанцию на уровне своего анаэробного порога (обычно это максимальный темп для качественного ведения стрельбы). На втором этапе контрольная группа «А» проводила тренировочные мероприятия в условиях равнины (высота примерно равная уровню моря), экспериментальная группа «Б» – в среднегорье на Учебно-тренировочной базе «Семинский перевал» (1800 м над уровнем моря), где выполняла идентичный тренировочный план с поправкой на акклиматизацию в первую неделю пребывания. Продолжительность учебно-тренировочного мероприятия составила 21 день. На третьем этапе во время контрольного тестирования спортсменам было предложено пройти дистанцию с интенсивностью 85-90% от соревновательной. Протяженность дистанции, и местность первого и второго тестирований были идентичны. Погрешность составляла 0,5%.

Результаты эксперимента. Проведённые исследования свидетельствовали, что тренировка в условиях среднегорья оказала положительное воздействие на результаты спортсменов в двух группах. Средняя скорость прохождения дистанции в контрольной группе увеличилась на 3,2%, в экспериментальной – на 5%. Среднее количество ошибок в стрельбе в контрольной группе уменьшилось на 5,6%, в экспериментальной – на 13,2%.

Таким образом, тренировка в условиях среднегорья положительно сказалась на совершенствовании специальной подготовленности квалифицированных биатлонистов, в том числе её стрелкового компонента, что привело к уменьшению числа и величины технических ошибок, увеличило скорость стрельбы, а также способствовало улучшению спортивно-технического результата в целом. При этом, в результате суммарного воздействия на организм спортсменов затрудненных климатогеографических факторов, рельефа

местности и различных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, произошло одновременное решение сразу несколько задач. Изменение функционального состояния оказало положительное влияние на количество и величину технических ошибок, а также скорость и качество стрельбы.

Применение разработанной нами методики позволило значительно улучшить стрелковую подготовленность квалифицированных биатлонистов.

Несколько спортсменов, прошедших подготовку по предложенной программе показали хорошие результаты в текущем соревновательном сезоне. Студент первого курса академии Роман Бойчевский успешно прошел четыре отборочных этапа, выполнил норматив Мастера спорта России, и в составе сборной команды страны принял участие в соревнованиях Первенства мира, где вошел в топ 10 в индивидуальной гонке.

Список литературы

1. Астафьев, Н.В. Совершенствование техники стрельбы биатлонистов на основе использования срочной информации о процессе прицеливания, получаемой при помощи тренажеров SCATT: учебное пособие / Н.В. Астафьев. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. – С. 42-47.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 633.
3. Biathlon: Leistung – Training – Wetkampf; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive / hrsg. von Klaus Nitzsche. Unter Weisbaden: Limpert, 1998. ISBN 3-7853-1596-1. - С. 251.

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЭФФЕКТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Добровольский Сергей Славич

Пальчикова Наталья Юрьевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Рассматриваются проблемы, связанные с обучением в различных средах деятельности, что приводит к выводу, что необходимо создать эффективную обучающую среду (ЭОС) для совершенствования двигательных действий юных спортсменов. При этом необходимо исследовать степень влияния состояния спортсмена на процесс совершенствования в скоростно-силовых движениях. Определить значимость средовых (внешних и внутренних) факторов и условий, влияющих на улучшение двигательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: *двигательная деятельность, обучающая среда, спортсмен, тренировочное воздействие, соревнование*

Успешность совершенствования двигательной деятельности в спорте зависит и определяется эффективностью тренировочных управляющих воздействий (комплекс информационных, психоэмоциональных, силовых и других воздействий на выполняемые спортсменом в различных условиях специальные движения), служащих целям минимизации вероятности ошибок, проявляемых в соревновательных движениях. Для этого надо решить несколько проблем, связанных с необходимостью формирования новой, лучшей ритмо-скоростной структуры двигательных действий в специально созданной обучающей среде. Это обусловлено невозможностью их воспроизведения в рамках традиционных методических схем, в которых крайне низка вероятность выхода за пределы привычных двигательных режимов. Исследовать особенности двигательной деятельности спортсменов различной квалификации и разработать этапные модели подготовленности в легкоатлетическом беге и беге на коньках в хоккее, определить эффективность разработанных управляющих воздействий (комплексов) на совершенствуемую двигательную деятельность юных спортсменов в легкоатлетическом беге и беге на коньках в

хоккее. Создать эффективную обучающую среду для совершенствования беговых движений в легкой атлетике и хоккее.

В специально созданных искусственных условиях (в эффективной обучающей среде) освоение и закрепление более совершенных двигательных навыков позволят спортсмену выйти на новый индивидуальный рекордный уровень спортивной результативности.

Процесс формирования двигательных действий будет во все большей степени приобретать черты управляемого процесса, ориентированного на достижение заданной результативности.

В этой связи, он во все большей степени должен детерминироваться искусственно создаваемыми условиями внешнего и внутреннего управляющего окружения и воздействия, которые будут конструироваться на основе использования методологии теоретической концепции "искусственная управляющая среда", получающей все более высокий уровень обоснованности и все более широкий диапазон распространения благодаря работам И.П. Ратова [1] и его последователей.

Прежде всего, нами учитывалось то обстоятельство, что через изучение причин, определяющих успешность реализации в движениях самой избранной модели того двигательного потенциала, который имеется у каждого спортсмена, мы можем приступить к постановке и решению задач на извлечение скрытых потенциальных резервов применительно ко всей беговой соревновательной беговой программе. Высказываясь за естественность процесса двигательных циклов в искусственно созданных условиях, мы принимаем обоснованность аргументации И.П. Ратова, говорившего о том, что несмотря на наличие внешних искусственных помогающих воздействий двигательные циклы бега воспроизводятся на основе естественных мышечных напряжений, при также остающейся естественной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При этом мы обязаны подчеркнуть, что подобные условия воспроизводимости двигательных циклов должны обеспечивать вполне естественную детерминацию следовых процессов во всех функциональных

системах организма и вполне полноценное отражение в процессе "двигательного мышления" [2]. Возможность подобного отражения интенсифицированной двигательной деятельности в процессе "двигательного мышления", чем обеспечивается формирование и закрепление стойких "мыслеобразов" рекордных режимов движений, может рассматриваться в качестве принципиально важного обстоятельства, принимаемого как один из главных аргументов при выборе такой двигательной модели, как быстрый бег.

В числе обстоятельств, предопределивших выбор двигательной модели в виде спринтерского бега было и то, что выполнение модельных движений в условиях максимальной интенсивности воспроизводства последовательных двигательных циклов устраняет вероятность накопления ошибок, так как уже единичная ошибка становится видимой и может стать причиной отказа от повторения последующих движений.

Список литературы

1. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмотин. – М. : Физкультура и спорт, 2007.
2. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с. : ил.

СНИЖЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЖЕНЩИН 65-75 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Дзюба Кристина Смбатовна

Шнейдер Ольга Сергеевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Целью представленного в статье исследования выступило совершенствование оздоровительной физической культуры женщин 65-75 лет, на основе реализации методики снижения их биологического возраста, с использованием средств фитнеса. Для этого последовательно раскрыто решение ряда задач по обоснованию необходимости использования средств фитнеса для снижения биологического возраста у пожилых женщин, разработки и апробации методики снижения биологического возраста женщин 65-75 лет. В ходе

исследования использовали ряд методов, главным из которых был педагогический эксперимент. Экспериментальная методика включала комплексы упражнений для развития силовой и аэробной выносливости, гибкости, а также упражнения диагональной гимнастики. В результате апробации разработанная методика оказала более эффективное воздействие на снижение биологического возраста пожилых женщин, чем модифицированный вариант методики Н. Амосова.

Ключевые слова: *пожилые женщины, биологический возраст, силовая выносливость, общая выносливость, средства фитнеса, диагональная гимнастика*

Одной из тенденций современного мира является увеличение численности людей пожилого возраста, что повышает важность новой наиболее актуальной проблемы – проблемы активного долголетия людей. Именно это способствует появлению потребности в создании специализированных методов, способствующих повышению качества жизни пожилых людей и увеличению уровня их адаптированности к постоянно изменяющимся условиям жизнедеятельности и возрастным преобразованиям в организме стареющего человека.

Из-за произошедших возрастных изменений в организме пожилых людей появляются новые физиологические особенности. Эти особенности оказывают серьезное влияние при выборе наиболее подходящей методики спортивных и оздоровительных занятий, так как существует множество ограничений из-за вероятности причинить вред их здоровью.

Анализируя результаты исследований в данной области, можно сделать вывод, что в целом разработано обширное количество эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми женщинами [3, 4, 5]. Тем не менее, анализ литературных источников показал, что недостаточное внимание уделено сочетанию применения нескольких средств фитнеса для развития общей и силовой выносливости. Кроме того, нами не найдены источники в которых было бы определено влияние средств фитнеса на биологический возраст

пожилых женщин. Но между тем именно этот показатель вызывает интерес у данного контингента и является дополнительным мотивационным стимулом для занятий. Поэтому целью исследования выступило совершенствование оздоровительной физической культуры пожилых женщин на основе реализации методики снижения их биологического возраста с использованием средств фитнеса.

В ходе решения первой задачи нами проводилось исследование по определению соответствия между календарным и биологическим возрастами у женщин 65-75 лет. При одинаковом календарном возрасте степень постарения организмов в целом, а также отдельных органов, элементов и систем их организмов, может быть различна, что отражает понятие биологический возраст – показатель уровня развития, изменения или износа структуры или функции элемента организма, функциональной системы или организма в целом, выраженный в единицах времени, путем соотнесения значений определяющих эти процессы биомаркеров старения с эталонными среднестатистическими зависимостями изменений этих биомаркеров от календарного [2].

Для этого по методике В.П. Войтенко [1] определяли морфофункциональные данные женщин: массу тела, жизненную емкость легких, задержку дыхания на вдохе (проба Штанге) и задержку дыхания на выдохе (проба Генчи), также артериальное пульсовое давление и статический баланс. По ряду показателей обнаружена разница в пользу женщин занимающихся ФК.

Кроме того, для расчета показателя биологического возраста проводили опрос женщин для определения индекса самооценки здоровья, у занимающихся женщин оказалось меньше неблагоприятных ответов о своем здоровье.

В итоге отставание биологического возраста от календарного выявлено у 12 женщин регулярно занимающихся физической культурой, а среди женщин не имеющих физкультурную деятельность, только 3 человека.

На основании выявленных проблем и для решения второй задачи исследования нами была разработана методика для снижения биологического возраста женщин 65-75 лет с использованием различных средств фитнеса.

Особенностями методики были: функционально-дифференцированный подход, этапность освоения двигательного материала, использование для развития физических качеств стандартно-интервального и кругового методов.

Основными средствами, реализуемыми в методике были: силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, таких как эллипсоид, направленный на работу мышц верхней и нижней части тела одновременно; степпер – предназначен для выполнения шаговых упражнений, имитирующих ходьбу по ступеням, упражнения направлены на укрепление мышечных групп ног; велотренажер использовали для укрепления сердечно-сосудистой системы, мышечных групп ног и спины. Кроме того, в методику входили комплексы упражнений на фитболах, диагональная гимнастика, в ходе выполнения которой включается в работу большое количество разных мышечных групп, что активизирует подкорковые структуры головного мозга, улучшается взаимодействие между правым и левым полушарием, повышается уровень координационных способностей, улучшается подвижность суставов.

Для определения эффективности разработанной методики в течение трех месяцев проводился педагогический эксперимент на базе Центра по работе с населением «Исток» г. Хабаровска. В контрольной и экспериментальной группах было по 6 женщин. В контрольной группе для занимающихся применяли адаптированную для женщин методику Н.Амосова, а в экспериментальной группе женщины занимались по разработанной методике. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут.

В контрольной и экспериментальной группах 2 раза в неделю выполняли упражнения для развития силовой выносливости. Первое занятие включало комплексы упражнений с собственным весом, а в экспериментальной группе, кроме этого, выполняли еще комплекс диагональной гимнастики. Второе занятие было направлено на тренировку всех групп мышц, с учетом возрастных особенностей. Контрольная группа выполняла упражнения с собственным весом, экспериментальная группа выполняла упражнения с гантелями по 1

килограмму, фитнес резинками, фитболами и комплекс диагональной гимнастики.

На третьем занятии в обеих группах развивали общую выносливость. В контрольной группе использовали упражнения с танцевальными шагами, под музыку с применением силовых упражнений. Экспериментальная группа занималась на тренажерах. В заключительной части занятий для занимающихся обеих групп проводился стретчинг.

В начале эксперимента группы женщин были однородными по физической подготовленности и функциональным показателям. Их биологический возраст соответствовал календарному возрасту. А после проведения эксперимента у женщин экспериментальной группы обнаружены более выраженные изменения в их функциональном состоянии, так до и после эксперимента разница в показателях составила: ЖЕЛ – 7,69%, задержка дыхания на вдохе – 8,9%, задержка дыхания на выдохе – 10,2%, артериальное пульсовое давление – 12,3%, статический баланс – 9,78%.

По показателям биологического возраста в обеих группах произошли изменения в сторону его снижения на один уровень у 4 женщин из экспериментальной группы и у 2 женщин из контрольной группы.

Поэтому для увеличения динамики снижения биологического возраста женщин 65-75 лет можно рекомендовать к реализации разработанную методику с использованием различных средств фитнеса.

Список литературы

1. Войтенко, В.П. Биологический возраст / В.П. Войтенко // Физиологические механизмы старения. – М.: Наука, 1982. – С.144-156.
2. Донцов, В.И. Биологический возраст как метод системной оценки онтогенетических изменений состояния организма. / В.И. Донцов, В.Н. Крутько // Онтогенез. – 2015. – Т. 46., № 5. – С. 295-303.
3. Медведева, Е. Н. Организация занятий фитнесом с женщинами пожилого возраста // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №2. – С. 64.

4. Мухамеджанов, У.Ф. Физическая культура в пожилом возрасте // Молодой ученый. – 2016. – №11. – С. 1226-1227.

5. Савенко, М.А. Двигательная активность людей пожилого возраста / М.А. Савенко, Д.Н. Гаврилов, А.В. Малинин // Материалы Международной научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры и спорта». – СПб.: СПбНИИФК, 2008. – Т. 1. – С. 105-108.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Дрокова Виктория Александровна

Ковалева Анастасия Сергеевна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается вопрос совершенствования процесса развития координационных способностей пловцов с детским церебральным параличом (ДЦП). На занятиях с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата особое внимание необходимо уделить именно координационным упражнениям, которые позволяют занимающимся рационально выполнять двигательные действия, обеспечивают успешное освоение техники плавания. Прежде всего, спортсмен должен уметь объективно воспринимать и анализировать собственные движения, представлять динамические, временные и пространственные образы перемещений частей и всего тела в целом. Управлять всеми характеристиками одновременно человек с нарушениями не способен, так как результатом дефекта является рассогласование между различными функциями, либо отсутствие или недостаток сенсорной информации. Чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации. В данной статье выявлены важнейшие специфические координационные способности для спортсменов с ограниченными возможностями занимающихся плаванием, а так же представлено экспериментальное обоснование разработанной методики развития координационных способностей пловцов с ДЦП.

Ключевые слова: *лица с ограниченными возможностями здоровья, плавание, ДЦП, координация, способности*

У лиц с ограниченными возможностями наиболее серьезные отклонения моторики распространяются на сферу координационных проявлений. Это одна из причин, затрудняющих формирование двигательных умений, развитие физических способностей. При проведении занятий необходимо учитывать оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств [2].

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений [1].

Для обоснования необходимости в разработке методики совершенствования координационных способностей пловцов с ограниченными возможностями был проведен опрос. В анкетировании приняли участие 30 тренеров Хабаровской краевой спортивно-адаптивной школы. Из этих 30 человек - 16 мужчин и 14 женщин. Возраст мужчин - от 20 до 67 лет; возраст женщин - от 22 до 55 лет. Стаж работы со спортсменами с ограниченными возможностями у всех опрошенных - от 3 до 25 лет.

Из 30 опрошенных тренеров 4 работают со спортсменами с нарушением зрения, 8 – слуха, 4- со спортсменами с интеллектуальными нарушениями и 14 с лицами с повреждением опорно-двигательного аппарата. При этом все тренеры работают в разных дисциплинах. С опрошенных 10 тренеров дисциплины – плавание, 5 – пауэрлифтинг, 3 – дзюдо, 2 - стрельба из лука, 2 – пулевая стрельба, 2 –вольная борьба , 2 – волейбол и по одному тренеру из дисциплин бильярд, легкая атлетика, шахматы и дартс.

На вопрос «На какие показатели физических качеств необходимо уделять больше времени при подготовке спортсменов с ограниченными возможностями?» 10 тренеров ответили – выносливость, 12 – координационные способности, 4 – сила, 2 – гибкость и 2 тренера выделили быстроту. На вопрос, «Какие показатели физических качеств сложнее всего развивать при подготовке ваших спортсменов?», 22 – ответили координационные способности, 4 – выносливость, 3 – гибкость, 1 – быстроту. Силовые способности никто из опрошенных не выделил, как показатель, который сложно развивать у спортсменов с ограниченными возможностями.

Основными причинами сложности развития координации тренеры выделили следующие:

- нарушение сенсорных систем у спортсменов;
- отсутствие умения целесообразно строить движение и управлять им
- плохое функциональное состояние двигательного анализатора
- спортсменам сложно ориентироваться в пространстве
- отсутствие возможности воспроизводить точности мелкой моторики
- отсутствие способности к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц

При этом большая часть тренеров выделили координацию как самый важный показатель развития физических качеств у спортсменов с ограниченными возможностями.

Специфика вида двигательной деятельности предъявляет разные требования к координационным способностям. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную. При опросе тренеры выделили важнейшие специфические координационные способности в разных видах адаптивного спорта. Важнейшие специфические координационные способности для спортсменов с ограниченными возможностями занимающихся плаванием относятся: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценки и отмериванию

пространственных, временных и силовых параметров движения, способности к реагированию, быстрой перестройке двигательной деятельности, произвольное мышечное напряжение и статокINETическая устойчивость.

Эти важнейшие способности во многом определяют успехи в данных спортивных дисциплинах. Поэтому в процессе координационной подготовки их развитию главным образом и следует уделять особое внимание. При этом 83 % тренеров применяют упражнения на развитие координации на каждом занятии, и только 17% – 2-3 раза в неделю.

По результатам опроса, мы выявили, что координационные способности имеют важную роль не только у людей с ограниченными способностями, но и спортсменов адаптивного спорта, разных дисциплин. При этом в каждой дисциплине свои специфические координационные способности. Каждый тренер ориентируется на особенности вида спорта в подготовке спортсменов, и развивает более 3 разновидностей координации движений.

Для обоснования эффективности методики по совершенствованию координационных способностей пловцов с ДЦП был организован сравнительный педагогический эксперимент на базе Хабаровской краевой спортивно – адаптивной школы г. Хабаровска. В начале эксперимента были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) по 5 человек в каждой, у них был одинаковый диагноз (ДЦП – спастическая диплегия, при этой форме ДЦП у человека наблюдается поражение сразу двух конечностей), и имели одну функциональную группу (3). Уровень спортивной квалификации (1 спортивный разряд, КМС). Спортивная классификация S 7-8. Эксперимент длился в течение 6 месяцев с сентября 2019 года по март 2020.

На первом этапе педагогического эксперимента при помощи специально подобранных тестов был определен исходный уровень развития координационных способностей пловцов контрольной и экспериментальной групп, а также определен уровень развития общей и специальной физической подготовленности.

Тренировочное занятие спортсменов экспериментальной группы состояло из двух частей – занятие в зале и занятие в воде. Основное внимание уделялось развитию координационных способностей пловцов с ДЦП.

В основную часть занятия включались упражнения для развития координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая скамья); с отягощениями (гантели), а так же тренажёр сухого плавания ST-4. Выполнение упражнений на подвесном тренажере поможет объективно воспринимать и анализировать собственные движения, представлять динамические, временные и пространственные образы перемещений частей и всего тела в целом, а также планировать алгоритм действий в соответствии с характером поставленных задач.

Для развития координационных способностей в зале применялся ряд методических приёмов:

- Необычные исходные положения;
- Зеркальные выполнения упражнений
- Изменение скорости и темпа движений
- Изменение пространственных границ выполнения упражнений
- Смену способов выполнения упражнений
- Сочетание известного и неизвестного в одном упражнении.

Для развития способности к дифференцированию временных, пространственных, динамических и ритмических параметров движения так же применялись упражнения в воде:

- Упражнения на точность различения временных интервалов.
- Плавание с разным темпом движений
- Плавание с чередованием длины шага
- Воспроизведение временных отрезков, путем мысленного отсчета времени при плавании.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное измерение результатов.

Спортсмены экспериментальной группы стали достоверно превосходить пловцов контрольной группы в показателях: повороты на гимнастической скамье (на 22,8%); стойка на одной ноге с закрытыми глазами (на 12,5%); статическое равновесие (на 26,4%); балансирование на гимнастической скамье (на 21,4%); падающая линейка (на 16,9%); в тесте для оценки чувства темпа (на 39,3%); чувства времени (на 20,9%). Так же спортсмены экспериментальной группы после эксперимента превосходили пловцов из контрольной группы по уровню развития физических способностей. Достоверные изменения произошли в показателях сгибание/разгибание рук от гимнастической скамьи (на 17,6%) и прыжок в длину с места (на 3,7%).

Полученные результаты после проведения тестов показали, что данная методика развития координационных способностей пловцов с ДЦП подтвердила свою эффективность, так как темпы прироста показателей, характеризующие уровень координационных способностей, занимающихся в экспериментальной группе, стал выше, чем у пловцов, занимающихся в контрольной группе.

При оценки уровня плавательной подготовленности после эксперимента выявлены достоверные различия между спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Так в тесте для оценки уровня развития быстроты – проплывание 50 метров вольным стилем прирост составил 0,8%, а проплывание 200 метров комплексным плаванием на 1,7% ,

Анализируя полученные результаты нами выявлено, что у спортсменов с ограниченными возможностями, занимающихся по разработанной методике значительно увеличился не уровень развития координационных способностей, но и спортивный результат, что подтверждает значимость координации в подготовке пловцов с ДЦП.

Список литературы

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт. сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М. : Спорт, 2016. – 384 с. – ISBN978-5-906839-18-3.
2. Чешихина, В.В. Исследование основных проблем подготовки спортсменов с ограниченными возможностями / В. В. Чешихина, В. В. Селезнев, В. А. Чешихина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 50-52. – ISSN 0040-3601.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Жиденко Вера Витальевна
Курский государственный медицинский университет,
г. Курск

Аннотация. В статье рассматривается роль спортивной и физической активности в жизни человека, поскольку нет такой сферы человеческой деятельности, которая не была бы с ними связана. Отмечается так же роль спорта и физической культуры как духовной социальной ценности, необходимой для формирования полноценной личности. В последнее время в нашей стране все чаще говорят о физкультуре как о личностных особенностях человека и, в целом, представляют ее, как явление социума. В то же время психологи, педагоги, философы и другие ученые сходятся во мнении о том, что феномен культа "здорового тела" еще недостаточно изучен, несмотря на внимательное отношение людей к физической активности на протяжении длительного времени.

Ключевые слова: *спорт, здоровье, физическое развитие, мышцы, нагрузки, организм*

Тема физической культуры сегодня становится все более актуальной. Спорт и физическая культура – это уникальные социальные явления и связующие звенья между социальным развитием, воспитанием человека и биологическим прогрессом. Они влияют как на организм человека, так и на его

психику. В истории отмечено, что с древнейших времен именно физическая культура и физическое развитие были отражением практических потребностей человека и общества в целом. Прогресс общества тесно связан с развитием образовательных систем, институтов и формированием образовательных программ. Учитывая этот фактор, можно смело говорить о физическом воспитании как об одном из основных явлений, способствующих формированию навыков и умений человека.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и других технологий, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко снизилась. Это ведет к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата и работы внутренних органов. Недостаток движения и потребления энергии приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, дыхательной и т.п.) и организма в целом, способствуя развитию различных заболеваний.

Вот почему так важны занятия спортом для здоровья человека. Физическая культура и спорт – это формы физической активности, с помощью которых удовлетворяется естественная потребность человека в движении и физических нагрузках.

Спорт имеет большое воздействие на нервную систему и психическое состояние человека. Отсутствие двигательной активности неблагоприятно воздействует на организм. Недостаток физической нагрузки может опосредовано привести к ослаблению и ухудшению работы центральной нервной системы, мышечной и дыхательных систем, также оказывает влияние на снижение тонуса жизненно важных органов. Регулярные физические нагрузки предотвращают развитие большинства заболеваний. За счет физической деятельности так же улучшается работа и органов внутренней секреции, которые контролируют деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения, пищеварительной и нервной систем, улучшают лимфодренаж органов и тканей.

Умеренные физические нагрузки важны для суставов и связок, делая их более подвижными и эластичными, уменьшая риск травмирования мышц [1].

Благодаря спорту и физическим нагрузкам человек быстрее восстанавливается после физической и умственной работы, а также снимает эмоциональное и психическое напряжение. Регулярные физические нагрузки делают организм выносливее и активнее.

Занятия спортом полезны в любом возрасте. Спорт благотворно влияет на развитие детского организма, у взрослых людей повышается работоспособность и продуктивность, а пожилым предотвращает несвоевременные и неблагоприятные возрастные изменения. Регулярные тренировки и занятия способствуют отказу от вредных привычек – таких, как курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ [4]. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, отвечающая за физическое состояние здоровья человека. Она регулирует формы, методы и способы физической активности (К.Э. Кетоев), а также условия, направленные на развитие и управление физическими и психологическими способностями человека, укрепления его здоровья, повышения работоспособности. Заниматься спортом нужно, соблюдая разумность и умеренность: физические и моральные перегрузки на тренировках вредны и недопустимы. Существует также опасность травматических повреждений, поэтому необходимо соблюдать меры безопасности [2].

Синтез новых знаний, воплощаемый на занятиях физической культурой, дает возможность обучающимся не только овладеть соответствующими компетенциями, но и на индивидуальном ресурсном уровне осмыслить большое значение физической культуры в повышении интеллектуальной и физической работоспособности, совершенствовании психических и психофизиологических качеств, в основе развития которых необходимо анализировать совокупность физиологических упражнений и прочих средств профессионально-прикладной физической подготовки и физического обучения в целом [3].

Современная медицина, педагогика, психология пытаются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное

отношение к физической культуре. В школах и вузах проводятся "Дни здоровья", школьникам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов [5]. Однако процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья, все еще велик.

Формирование у людей устойчивой потребности к здоровому поведению и здоровому образу жизни является одним из ключевых приоритетов физической культуры, что помогает ориентироваться на стремление к полному физическому и психологическому здоровью.

Список литературы

1. Авилова, И.А. Физическая активность и травмы при занятии спортом / И.А. Авилова // Региональный вестник. – 2020. – № 15 (54). – С.18-19.
2. Авилова, И.А. Физическое утомление и состояние перетренированности / И.А. Авилова // Региональный вестник. – 2020. – № 13 (52). – С. 30-31
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 2-7.
4. Дуркин, П.К. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева//Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 8. – С. 2-5.
5. Нилуашев, С. Г. Физической воспитание и здоровье / С.Г. Нилуашев // Физическая культура в школе. – 2013. – № 3. – С. 2-9.

**ДИНАМИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
КОМАНДЫ «СКА – ХАБАРОВСК»
В РОССИЙСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГЕ
В СЕЗОНЕ 2018/2019 ГОДОВ**

Зиганшин Олег Зуфарович

Попов Павел Дмитриевич

Коржак Дмитрий Андреевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В данной статье представлена динамика технико-тактических действий (ТТД) команды «СКА – Хабаровск» в Российской футбольной Премьер-Лиге в осенней и весенней частях сезона 2018/2019 гг.

Качественный анализ позволяет оценить стратегию и тактику игры, методы нападения и защиты, технико-тактических действий игроков различных амплуа. Количественный анализ даёт возможность определить статические характеристики игровых действий, зависимость между ними, коэффициенты их эффективности для каждого игрока и команды по различным технико-тактическим действиям [2].

Недостатком качественного анализа является то, что мнение авторитетных специалистов зачастую об одной и той же игре, игроке и команде существенно расходятся. Недостаток количественного анализа отражает существующую в настоящее время трудность точной оценки регистрируемого технико-тактического действия и игровой ситуации, в которой оно выполнялось [1,3].

Цель исследования изучить динамику технико-тактических действий в нападении команды «СКА Хабаровск» в Российской футбольной Премьер-Лиге в сезоне 2018/2019 гг.

Ключевые слова: *амплуа игроков, футбол, Российская футбольная Премьер-Лига, технико-тактические действия, СКА – Хабаровск*

Результаты исследования. С помощью программного продукта «Instat Football» проанализированы показатели технико-тактических действий футболистов: удары в ворота, передачи мяча, передачи мяча в штрафную площадь, единоборства в нападении, обводки соперников, в том числе их эффективность. Также были представлены показатели атак, количество голов,

голов с игры, голов со стандартных положений, средний процент владения мячом. Далее было проведено сравнение и прослежена динамика выбранных показателей технико-тактических действий в осенней и весенней частях сезона 2018/2019 гг.

В ходе обработки данных было выявлено, что команда «СКА – Хабаровск» в Российской футбольной Премьер-Лиге в сезоне 2018/2019 гг.:

- в период осенней части сезона в среднем за матч совершала 100 атак, а в весенней части 96 атак;

- в период осенней части сезона наносила 14 ударов в ворота с эффективностью 4,7 (34%), а в весенней части сезона наносила 13,3 ударов в ворота, их эффективность составила 4,6 (34%);

- в первой части сезона забила 30 голов: из них 14 голов с игры и 16 голов со стандартных положений. В весенней части этот показатель составил 16 голов: 6 голов с игры 10 голов со стандартных положений;

- в первой половине сезона владение мячом составила 24'02" – 50% игрового времени за матч, во второй 22'56" – 48% игрового времени за матч;

- в осенней части сезона в среднем за матч совершала 393 передачи с эффективностью 306 (78%). В весенней части этот показатель составил 376, эффективность – 290 (77%);

- в первой части сезона в среднем за матч совершала 33 передачи в штрафную площадь соперника с эффективностью 15 (45%). Во второй части сезона 31 передачу с эффективностью 14 (44%);

- в осенней части сезона в среднем за матч совершала 95 единоборств в атаке с эффективностью 41,8 (44%), в весенней части 91 единоборство, с эффективностью 38 (42) %;

- в период осенней части сезона в среднем за матч совершала 25 обводок соперника с эффективностью 13,8 (55%). В весенней части 23 обводки соперников с эффективностью 13 (57%).

Проанализировав данные можно сделать вывод о том, что практически по всем показателям в осенней части сезона команда имеет более высокие

результаты. Можно отметить, что в первой части сезона команда владела мячом больше времени, чем во второй, соответственно совершала больше атак и имела больше возможностей для выполнения ударов в ворота, что отражается в более высоких показателях ГТД.

Также владение мячом способствовало большему количеству взаимодействий между игроками, что отражается на большем количестве передач в среднем за матч в осенней части сезона. Стоит отметить, что несмотря на снижение общего количества передач в среднем за матч в весенней части сезона, эффективность их практически не изменилась.

В осенней части сезона игроки команды больше выполняли обводок соперника, но при этом эффективность этих была ниже, чем в весенней части.

Таким образом, данные изменения после зимнего периода связаны с появлением 5-6 новых игроков в команде, повлиявших на тактический рисунок игры и эффективность технико-тактических действий.

Список литературы

1. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, О.С. Шилов // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 9. – С. 19-22.

2. Полишкис, М.С. Футбол: учебник для институтов физкультуры / М.С. Полишкис, В.А. Выжигин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 254 с.

3. Савченко, О.Г. Характеристика показателей технико-тактических действий в футболе и их зависимость от различных факторов подготовленности футболистов / О. Г. Савченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7 (161).

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УДАРОВ В ВОРОТА
ИГРОКАМИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
2005 ГОДА РОЖДЕНИЯ
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ НА X ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЕ
УЧАЩИХСЯ РОССИИ**

Зиганшин Олег Зуфарович
Попов Павел Дмитриевич
Коретенков Никита Сергеевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Важным критерием оценки подготовленности хоккеистов с мячом является результативность их технико-тактических действий (ТТД). Для успешного управления тренировочным процессом тренеру необходимо иметь данные, характеризующие степень реализации функциональных и технико-тактических возможностей игроков, поскольку счет матча зачастую не всегда отражает истинный уровень индивидуальной и командной подготовленности [1,2].

Целью исследования явилось выявление результативности ударов в ворота игроками сборной команды Хабаровского края 2005 г. рождения.

Ключевые слова: *хоккей с мячом, Спартакиада учащихся России, удары в ворота, результативность ударов, сборная команда Хабаровского края*

Результаты. В соответствии с программой исследования регистрировались удары в ворота, выполняемые игроками сборной команды Хабаровского края в финальном этапе X зимней Спартакиады учащихся России по хоккею с мячом, который проходил в г. Красноярске в арене «Енисей» с 21 по 26 февраля 2020 г.

В ходе исследования было выявлено, что в финальном этапе X зимней Спартакиады учащихся России по хоккею с мячом игроками сборной командой Хабаровского края было выполнено 158 ударов в ворота соперников, из них 38 ударов (24%) было выполнено мимо ворот, 37 ударов (23,4%) заблокировали защитники соперников, 42 удара (26,6%) отбили вратари соперников и 41 удар завершился голом, что составило 26%.

Сборная команда Хабаровского края забила 31 гол с игры, из них 15 голов забито после групповых технико-тактических действий в нападении, 16 голов

забито после индивидуальных технико-тактических действий. 10 ударов реализовано после розыгрышей стандартных положений, из них с 12-метровых штрафных ударов забито 5 мячей, после розыгрышей угловых ударов забито 4 мяча и со свободного удара забит 1 гол.

В ходе игр турнира, была выявлена группа игроков, которая выполняла наибольшее количество ударов в ворота соперников. В эту группу вошли полузащитники Пономарев Павел, выполнивший 60 ударов в ворота, из них мимо ворот выполнил 11 ударов (18,3%), 17 ударов (28,3%) заблокировали защитники, вратари соперников отбили 13 ударов (21,7%) и забил 19 голов (31,7%).

Рубанов Ринат, выполнил 26 ударов в ворота соперников, из них мимо ворот выполнил 7 ударов (26,9%), 4 удара (15,4%) заблокировали защитники, 10 ударов (38,4%) отбили вратари соперников и забил 5 голов (19,3%).

Шубин Артём выполнил 19 ударов в ворота, из них мимо ворот выполнил 7 ударов (36,8%), 4 удара (21,1%) заблокировали защитники, 5 ударов (26,3%) отбили вратари и забил 3 гола (15,8%).

Якушев Максим выполнил 10 ударов в ворота, из них 3 удара (30%) отбили вратари соперников, 3 удара (30%) заблокировали защитники и 2 удара (20%) выполнил мимо ворота и забил 2 гола (20%).

Гучок Артём выполнил за турнир 17 ударов в ворота, из них 6 ударов (35,4%) выполнил мимо ворот, 5 ударов (29,4%) заблокировали защитники, 3 удара (17,6%) отбили вратари соперников и забил 3 гола (17,6%).

Цуркан Андрей 10 ударов в ворота, из них забил 2 гола (20%), мимо ворот выполнил 1 удар (10%), 2 удара (20%) заблокировали защитники, 5 ударов (50%) отбили вратари соперников.

Самым результативным защитником является Рекунов Кирилл, который выполнил 8 ударов в ворота соперников, из них 3 удара (37,5%) выполнил мимо ворот и забил 5 голов (62,5%) с 12-метровых штрафных ударов.

Полузащитники Куханевич Никита выполнил за турнир 3 удара в ворота и забит 1 гол, результативность составила 33,3%, Сальников Александр выполнил

4 удара ворота, забил 1 гол, что составило 25%, Сысоев Иван выполнил 1 удар в ворота, который отбил вратарь за турнир.

Защитники Проскураков Демид, Алленов Ярослав, Хабаров Владислав, Машкин Андрей и нападающий Поздеев Антон в ходе игр турнира не выполняли удары в ворота.

Таким образом, результативность игроков сборной команды Хабаровского края составила 26%. Индивидуальная результативность ведущих игроков сборной команды Хабаровского края составила у Кирилла Рекунова – 62,5%, у Павла Пономарева – 31,7%, у Максима Якушева – 20%, у Андрея Цуркан – 20%, у Рината Рубанова – 19,3%, у Артема Гучок – 17,6%, у Артема Шубина – 15,8%.

Список литературы

1. Анализ забитых голов командой «СКА – Нефтяник» (Хабаровск) в чемпионате России по хоккею с мячом среди команд Суперлиги сезонов 2015-2018 годов / С.В. Галицын, К.Н. Дубровин, О.З. Зиганшин, П.А. Ткаченко, Р.О. Зиганшин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №9. – С.71-73.

2. Характеристика соревновательной деятельности хоккеистов с мячом высокой квалификации / О.З. Зиганшин, П.Б. Кононенко, В.П. Усенко, В.М. Шищенко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 69.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МЫШЦ РУК В МЕЗОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ У БОРЦОВ И ФУТБОЛИСТОВ

Исламов Равиль Мысавилович
Семеняко Яков Александрович

Вонорбао Виктор Николаевич
Дальневосточный федеральный университет,
г. Владивосток

Аннотация. Рассматривается проблема достижения оптимального развития между силовыми возможностями борцов и футболистов по ряду мышечных групп, приводятся результаты исследования, проведенного с целью разработки эффективной технологии развития силы и силовой выносливости мышц верхних конечностей.

Ключевые слова: *технология, тренировочный процесс, силовые возможности*

Тренировочный процесс борцов и футболистов, в плане развития физических качеств, в большей степени ориентирован на приобретение спортсменом высокого уровня силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты и гибкости. При этом особое внимание уделяется совершенствованию двигательных способностей, связанных с крупными мышечными группами туловища, ног и плечевого пояса.

Между тем, ряд технических приемов для эффективного их выполнения требуют «цепкости» при захватах, длительной фиксации положений, выполнение обманных и компенсирующих движений руками, которые невыгодны противнику в играх и единоборствах [1]. Решение данной проблемы возможно, если значительно развить силу и силовую выносливость мышц кисти и предплечья, где много мелких сгибателей и разгибателей, которые, как показывает практика, плохо подвержены тренировочному воздействию и, как правило, являются «слабым звеном» при выполнении спортсменами простых и сложных приемов [2]. Данные мышечные группы подвержены перенапряжению и повышенному травматизму, что надолго «выключает» спортсмена из тренировочного процесса.

Цель нашего исследования состояла в разработке и экспериментальном обосновании технологии развития и совершенствовании силовых возможностей мышц кисти и предплечья у спортсменов с использованием ряда нетрадиционных средств и методов.

Для достижения цели исследования были разработаны технические средства и технология их использования, проведен сравнительный педагогический эксперимент (длительностью в один месяц), в котором приняли участие две равноценные, по общему физическому развитию, группы борцов и футболистов (экспериментальные группы А и Б, по восемь человек в каждой), имеющие спортивную подготовку на уровне первого разряда и возраст 17-20 лет. Экспериментальная группа Б занималась по традиционной методике, в которую

входило многократное выполнение повторным методом «до отказа» упражнений с резиновым эспандером, висов на канате, захватов и удержаний партнеров по тренировочному процессу в динамических и статических положений. Борцы экспериментальной группы А, кроме этого, занимались по разработанной нами технологии и выполняли специальные упражнения с гироскопическими тренажерами (позволяющие создавать и индивидуализировать нагрузку, подбирать ряд упражнений, воздействующих на определенную группу мышц) в перерыве между сериями упражнений на работающие мышечные группы производилась биомеханическая стимуляция. Серии упражнений повторялись через заданный интервал времени, который определялся индивидуально для каждого спортсмена с использованием биометра (нагрузка прекращалась, если прибор не отмечал изменений в реакции организма спортсмена на оказываемое воздействие). Такая «развивающая» тренировка повторялась через каждые три дня и длилась один месячный мезоцикл.

После окончания эксперимента футболисты экспериментальной группы Б лишь незначительно улучшили силу кисти на 2,5% ($p < 0,05$) и статическую выносливость мышц предплечья на 1,8% ($p < 0,05$). Остальные контролируемые показатели не претерпели достоверно значимых изменений.

Борцы экспериментальной группы А добились улучшения силы кисти на 6,3% ($p < 0,05$), статической выносливости мышц предплечья на 9,4% ($p < 0,05$). Интересно, что вместе с силовыми возможностями у борцов экспериментальной группы развивались и координационные качества. Так «силовая» мышечная память улучшилась на 7,2% ($p < 0,05$), что позволяет спортсменам лучше обучаться и контролировать движения противника, добиваясь более высоких результатов. Вследствие значительного изменения «жесткости» захватов выросло проявление взрывной силы на 14,2% ($p < 0,01$), регистрируемой динамографической платформой при выполнении борцом бросков манекена.

Индивидуальное дозирование нагрузки на мелкие мышечные группы кисти и предплечья позволило не допустить их перенапряжения, а контроль

состояния нервно-мышечной системы спортсменов значительно улучшили управляемость и результативность данного тренировочного процесса.

Разработанная нами технология развития силовых возможностей мышц рук спортсменов, является эффективной и может быть использована в других видах спорта, и в тренировке более квалифицированных спортсменов.

Список литературы

1. Добровольский С.С. Методические перспективы реализации новых технологий обучения движениям и совершенствования в них / С.С. Добровольский // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 16-18.
2. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития) / И.П. Ратов. – Минск, 1994. – 190с.

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Колесникова Татьяна Викторовна
Хабаровский краевой колледж искусств,
г. Хабаровск

Гончарова Екатерина Валерьевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Производственная гимнастика занимает особое место в формировании знаний и умений студентов при выборе методов и средств, что будет в дальнейшем эффективно влиять на профессиональный настрой и работоспособность. В статье определено значение производственной гимнастики, её место в системе физического воспитания студентов. По итогам (результатам) проведенного конкурса были рассмотрены конспекты упражнений, составленные студентами разных специальностей колледжа искусств.

Ключевые слова: *производственная гимнастика, конкурс, здоровый образ жизни, критерии, профессиональное долголетие*

Правильное использование средств физической культуры с профессионально-прикладной целью очень важно, как для человека лично, так и

для общества в целом. Ведь это немалая гарантия в достижении человеком как специалистом необходимых психофизических качеств и свойств, сохранения его здоровья и творческого долголетия, хорошей работоспособности, повышенной производительности труда, снижения потерь рабочего времени по болезни, профилактики профессиональных заболеваний, выполнения служебных и общественных функций [2].

Занятия в колледже искусств разнообразны и требуют повседневного, многочасового, кропотливого труда. Постоянная нехватка времени, а часто и невозможность заниматься физической культурой по тем или иным причинам, приводит к ухудшению физического состояния. Таким образом знания и умения правильных двигательных навыков по теме производственная гимнастика улучшат физическое состояние организма, что в дальнейшем будет способствовать профессиональному долголетию.

Производственная гимнастика – набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников [3].

Цель – сформировать умение у студентов и научиться разрабатывать комплекс упражнений производственной гимнастике.

Задачи:

- повышение эффективности мероприятий по пропаганде двигательной активности студентов для сохранения и укрепления здоровья;
- умение организовать физические разгрузки и паузы отдыха;
- приобщение студентов к здоровому образу жизни;
- формирование навыка саморегуляции смены умственной и физической деятельности;
- поощрение обучающихся колледжа, разработавших лучшую разработку комплекса;
- улучшение эмоционально-психического состояния студентов.

В конкурсе принимают участие студенты колледжа 1–3 курса обучающиеся на очной форме обучения.

Конкурсные работы оценивались, по заранее разработанным критериям:

- дать определение производственной гимнастики;
- эстетичность, оригинальность, новизна идеи, творческий подход, при составлении комплекса учитывать свою специальность;
- разнообразие использования средств и методов;
- обоснование своего комплекса.

Необходимо делать физкультурные минутки, физкультурные паузы, производственную и вводную гимнастику. Это будет несомненным преимуществом, ведь можно быстрее и легче адаптироваться к повышенным физическим перегрузкам, улучшить работу вестибулярного аппарата, снизить эмоциональное и умственное перенапряжение, дать расслабление работающим мышцам и напрячь группы незадействованных [1].

Оценив конкурсные работы студентов, отличились дисциплины: «Хоровое дирижирование», «Сольное и хоровое народное пение», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Живопись», «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы», которые учли большинство критериев.

Список литературы

1. Гритченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В. Гритченко. – М.: Медицина, 1972. – 272 с.

2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 1998. – 160 с.

3. Физическая культура: практическое пособие / Б.И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю.П. Пузырь [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989. – 383 с.

РОЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК РАДИАЦИОННОЙ ХИМИЧЕСКОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Корчагин Алексей Сергеевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация. В данной статье определяется причина снижения уровня физической подготовленности военнослужащих отдельной части радиационной, химической и биологической защиты, а также роль эффективной организации их физической подготовки, основанной на рационально направленной теоретической и методологической базах, которые позволят сохранить работоспособность, помогут сформировать специальные качества военнослужащих для поддержания боевой готовности войск и психологической готовности к действиям в сложных условиях.

Ключевые слова: *физическая культура, спортивно-массовая работа, боевая готовность, физическая подготовленность, физическое развитие, учебное занятие, техника выполнения, методика*

Физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на продуктивность и жизнь человека, охватывая и его профессиональную деятельность. Чтобы изучить данное влияние, необходимо учитывать различные факторы: стандарты прошлых лет и новшества современной жизни, которые позволяют личности развиваться и получать путь к совершенствованию.

Физическая культура и спорт может рассматриваться не только по возрастным категориям, но и быть ориентирована социально и профессионально. Это и есть главный критерий, который оценивает значимость физического развития как на высокоинтеллектуальном, так и на уровне рабочих профессий. Требования, предъявляемые к работникам, отличаются в зависимости от состояния, здоровья и физической силы вышеуказанных [3].

Внедрение физической культуры в трудовую деятельность способствует повышению производительности труда, не исключением являются войска радиационной, химической и биологической защиты (РХБЗ).

Войска радиационной, химической и биологической защиты предназначены для мероприятий, имеющих направленность на уменьшение потерь различных союзов Сухопутных войск и обеспечивают непрекословное выполнение боевых задач, которые проявляются в случаях биологического, химического и радиоактивного поражения, направлены повысить выживаемость и сохранность от иного применяемого оружия. Основу войск РХБЗ составляют многофункциональные отдельные бригады, имеющие в своем составе подразделения, способные выполнить весь комплекс необходимых мероприятий [1].

В последнее время наблюдается снижение уровня физической подготовленности военнослужащих РХБЗ, что напрямую связано с недостаточным количеством времени, отведённого на спортивно-массовую работу и методикой составления расписания занятий. Данный факт отражается непосредственно на боевой готовности отдельных частей.

После проведения проверки в воинской части РХБЗ г. Лесозаводска по окончанию учебного периода на предмет боевой подготовки был также выявлен факт ослабления показателей подготовки военнослужащих в сфере физической культуры и спорта.

Результат заставил задуматься о внесении корректив в распорядок дня военнослужащих и увеличении часов спортивно-массовой работы, внедрении изменений в методику организации занятий. Низкая оценка части подрывает ее боевую готовность, в то время как войска РХБЗ имеют важную роль и значимость для Вооруженных Сил Российской Федерации.

В связи с этим в войсках РХБЗ указанной части первоочередной целью физической подготовки будет является обеспечение максимально должного качества физической подготовки военнослужащих с первого дня службы, что в последствии положительно должно сказаться на выполнении боевых и других задач, связанных с профессиональным предназначением войск РХБЗ [4].

Едиными задачами у военнослужащих по физической подготовке являются: сочетание духовного и физического совершенствования личности;

популяризация оздоровительных процедур (закаливание, личная гигиена, правильное питание); усовершенствование и сохранение должного уровня физической формы; развитие военно-прикладных знаний [1, 4].

Физическая подготовка военнослужащих должна быть направлена на: развитие волевых, моральных и психологических навыков; повышение сопротивляемости организма к негативным факторам воздействия окружающей среды и со стороны военной деятельности; организация готовности солдат к преодолению интенсивных физических и психологических нагрузок во время подготовки к боевым действиям.

Правильная организация физической подготовки военнослужащих должна осуществляться посредством следующих занятий: утренняя физическая зарядка; учебные занятия части; спортивно массовая работа, ориентированная на учебно-боевую деятельность.

Составление плана физической подготовки обязано должно соответствовать учебными и боевыми задачами и должно уделяться должное количество часов на занятия по всем формам проведения [1, 4].

Организации физической подготовки военнослужащих срочной службы должна производиться следующим образом: утренняя физическая зарядка проводится ежедневно в пределах 40 минут, кроме выходных и праздничных дней; учебные занятия части – 4 часа в неделю в отведенное время; спортивно-массовая работа – не реже 5 часов в неделю и 2 из них – выполнение физических упражнений, направленных на боевую подготовку.

Главным документом планирования занятий в ротах является расписание занятий на неделю, где должно быть отражено: содержание и варианты утренней физической зарядки; содержание и темы занятий по физической подготовке; содержание и время спортивно-массовой работы; содержание попутных и дополнительных физических тренировок; содержание, темы, время проведения инструкторско-методических и учебных занятий со спортивными организаторами в ротах проходящих срочную службу [1, 4].

Сознательное понимание необходимости выполнения данных занятий

должно распространяться на всех военнослужащих, что в свою очередь позволит поддерживать должный уровень их физической подготовки. Правильная методика выполнения упражнений по физической культуре и развитию двигательных функций должна содержать следующие этапы: ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление – формирует понимание у обучаемых четкого представления об изучаемом упражнении. При ознакомлении нужно: назвать упражнение, показать, как правильно оно выполняется, разобрать пошагово его технику выполнения и применение. Стоит учитывать подготовленность занимающихся и сложность выполняемого упражнения. Сопоставив эти данные применяются следующие способы разучивания: в целом – разделение упражнения невозможно или оно не сложно в своем выполнении; по частям – физическое упражнение сложное в своем исполнении и его можно разобрать по элементам; по разделением – физическое упражнение очень сложное и его можно выполнить с паузами; с подготовительными физическими упражнениями – из-за трудности выполнения физического упражнения выполнить нельзя, а разобрать по частям невозможно.

Тренировка применяется для лучшего усвоения двигательных навыков. Для обучаемых используется многократное повторение упражнений в разных условиях, а также поддерживается на заданном уровне. Ошибки, возникшие при изучении физических упражнений в обязательном порядке должны корректироваться. Избежать ошибок можно за счет: грамотного объяснения техники выполнения физического упражнения; правильности разучивания физического упражнения на начальном этапе; применения подготовительных упражнений; качественной помощи и страховки [1, 4].

Данная техника позволит не только улучшить уровень физической подготовленности военнослужащих, а также будет являться залогом недопущения травматизма в процессе выполнения физических упражнений.

Правильная методика и четкая организация занятий, строгая дисциплинированность военнослужащих, знание приемов самостраховки и

страховки, правил предотвращения травм и увечий, соблюдение уставных требований безопасности со стороны руководителя занятий по физической подготовке позволит обеспечить максимально должное качество физической подготовки военнослужащих [2].

На основании вышеизложенного, мы можем сделать вывод, что правильная организация физической подготовки военнослужащих повышает уровень боевого мастерства, способствует оперативному выполнению боевых задач, позволяет сохранить не только физическую, но и умственную работоспособность и наиболее быстро восстанавливаться до исходного уровня, а также оказывает влияние на формирование моральных-волевых качеств личности.

Список литературы

1. Азизов, Р.А. Учебник сержанта войск Радиационной Химической и Биологической защиты / Р.А. Азизов, Н.Т. Волков. – М., 2016. – С. 540-545.
2. Карманов, А.В. Воинское обучение и воспитание российской армии: поиск новой парадигмы / А.В. Карманов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2012. – № 5. – С. 2-6.
3. Кузнецов, А. В. Физическая подготовка как мощный фактор повышения морально-психологической устойчивости / А. В. Кузнецов, К. Г. Поспелов, С. В. Сергиенко. – 2020. – С. 203-205.
4. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации : приказ Министерства обороны РФ от 21. 04. 2009 года № 200 (ред. от 31.07.2013), 2013. – С. 5-33.
5. Организация и методика проведения физической культуры (физической подготовки) в военно-учебном заведении / А.Е. Дедов [и др.]. – Ярославль: Изд-во Яросл. воен. финансово-экон. ин-та, 2004. – 303 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ВУЗА, КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Корчевский Андрей Михайлович
Токарь Елена Владимировна
Амурский государственный университет
г. Благовещенск

Аннотация. Статья посвящена проблеме сохранения здоровья преподавателей вуза. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий с данным контингентом способствует улучшению физического состояния занимающихся, укреплению их здоровья.

Ключевые слова: *профессиональное здоровье, физкультурно-оздоровительные занятия, преподаватели вуза*

Здоровье – необходимое условие профессиональных достижений человека, его активной жизнедеятельности. Поэтому проблема именно профессионального здоровья привлекает к себе все большее внимание исследователей.

Под профессиональным здоровьем ученые понимают комплексную характеристику психофизического состояния организма человека, для оценки его способности к эффективной и продолжительной профессиональной деятельности, устойчивости к неблагоприятным факторам. Важный показатель профессионального здоровья – это максимальная эффективность труда специалиста, характеризующаяся функциональным состоянием организма, то есть его профессиональная работоспособность (А.В. Пономаренко, А.Н. Разумов, 1997) [1].

Профессиональное здоровье преподавателя вуза – способность организма в процессе возрастных изменений сохранять на достаточно высоком уровне свои основные функции, которые обеспечивают интеллектуальную работоспособность, стабильное состояние ЦНС, творческое долголетие.

Следовательно, поддержание профессионального здоровья преподавателей остается значимым. Следует отметить, что преподаватели должны быть не только носителями знаний, но и образцом правильного

отношения к здоровью. Однако изучение состояния здоровья педагогов, как профессиональной группы, показало крайне низкий его уровень. Психофизическое состояние педагогов уменьшается по мере повышения продолжительности работы в школах, средних и высших учебных заведениях.

Е.А. Багнетова (2013) указывает, что работа преподавателя имеет риск появления нарушений работы голосового аппарата, невротических расстройств, которые очень часто протекают в виде астеноневротических состояний, болезней сердца, дыхательной системы, органов глаз, остеохондроза, варикоза. Большая перегрузка речевого аппарата способствует возникновению дисфонии и афонии [2].

По мнению А.Н. Густелевой (2009), работа преподавателя имеет определенные особенности, которые чаще всего могут привести к ухудшению состояния здоровья. Педагогический труд требует значительных интеллектуальных затрат, а также предполагает низкую двигательную активность, так как относится к профессии умственного труда. Кроме того – это стрессогенная работа. Стрессовыми условиями для них становится реформирование образования. Каждый год, в соответствии с новыми требованиями, происходит изменение структуры учебных предметов, что держит педагогов в постоянном психическом и эмоциональном напряжении [3].

Мы изучили динамику физического развития, физической подготовленности и уровня физического здоровья преподавателей Амурского государственного университета в 2000 и 2020 гг.

Анализируя изменения в показателях физического развития, было выявлено, что у преподавателей АмГУ, которых тестировали в 2020 году масса тела достоверно выше на 10,4% за счет увеличения массы жировой ткани. Окружность живота больше на 5,2%. ЖЕЛ – меньше на 8,3%, показатель силы кисти – на 10,06%. ЧСС в покое выше на 12,9%, время восстановления после нагрузки – на 14,6%

Анализируя динамику физической подготовленности мужчин, можно наблюдать существенную разницу в уровне развития физических качеств. Так, в

группе мужчин, которых тестировали в 2020 году, все показатели физической подготовленности оказались значительно ниже, чем в группе, которую тестировали в 2000 году. Общая выносливость (бег 2 км) – на 6,8%, силовая выносливость (подтягивания) – на 32,3%, скоростно-силовые качества (прыжок в длину, поднимания туловища из положения лежа в сед за 1 мин) – на 8,4% и 18,2% соответственно. Показатель гибкости – ниже на 120,8 %. Разницу в данных показателях в сторону уменьшения мы связываем в первую очередь с отсутствием регулярных занятий физической культурой и спортом.

Анализируя уровень физического здоровья преподавателей вуза выяснилось, что у мужчин, которых тестировали в 2020 году, УФЗ достоверно ниже. Разница за двадцатилетний период составила 15,3%

Таким образом, происходящее снижение показателей физического состояния преподавателей вуза влияет на общее состояние здоровья и проявляется ростом заболеваемости.

Преподаватели и сотрудники АмГУ ежегодно проходят обследование в Центре здоровья. В 2019 году среди выявленных патологий – 38 % составляют сердечно-сосудистые заболевания; 24 % – заболевания опорно-двигательного аппарата; 20 % – заболевания органов пищеварения; по 9% – заболевания органов дыхания и мочеполовой системы.

Нерациональное питание, гиподинамия, стрессовое состояние, наличие хронических заболеваний, вредных привычек приводят к снижению резерва здоровья преподавателей университета. Серьезной проблемой также является низкая культура здоровья и самосознания преподавателей.

Поэтому существует необходимость формирования культуры здоровья, а именно грамотности по вопросам ЗОЖ; владения способами укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.

Повышение эффективности труда преподавателей вуза, их оздоровление должно быть направлено как на снижение общей заболеваемости, так и на профилактику производственно обусловленных болезней. Для этого необходимо создавать условия, способствующие укреплению психофизического здоровья

преподавателей, формированию ценностного отношения к здоровью своего и окружающих.

Поэтому, в каждом вузе нужно определить самые важные профилактические мероприятия. Это соблюдение гигиенических требований к рабочему месту и времени; создание комнат психологической разгрузки; психологическая поддержка и помощь психолога, организация работы физкультурно-оздоровительных групп.

В Амурском государственном университете создана группа здоровья, в которой занимаются преподаватели вуза под руководством опытного тренера. Тренировки организованы на бесплатной основе. Три раза в неделю по 60 минут преподаватели занимаются аэробикой, выполняют упражнения с гантелями, резиновой лентой, эспандерами, фитболом.

Оздоровительное занятие состоит из следующих этапов: разминка, аэробная и силовая тренировка, упражнения на растягивание

Выполнение разминочных упражнений – одно из важнейших условий предупреждения травм. В качестве средств общей разминки используется ходьба, бег, разнообразные прыжки, а также комплексы общеразвивающих упражнений, последовательно прорабатывающие различные мышечные группы, а также статические растягивающие упражнения. В среднем на разминку отводится 7-10 мин.

Аэробная тренировка – это разнообразные занятия танцевальной аэробикой, фитбол-аэробикой, степ-аэробикой и др. Это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени. Основная нагрузка ложится на сердце, а также на систему дыхания и работающие мышцы. Аэробные физические нагрузки развивают выносливость, повышают уровень обмена веществ, улучшают общее физическое самочувствие, что положительно сказывается на работе мозга и психическом состоянии человека. Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего

занятия. Интенсивность и продолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.

Наравне с аэробной выносливостью для здоровья человека важна и мышечная сила. При помощи специальных физических упражнений силовой направленности можно укрепить мягкие ткани (мышцы, связки, сухожилия), изменить соотношение жирового и мышечного компонентов тела в сторону последнего, скорректировать «проблемные» зоны фигуры. В силовую часть комплекса включаются упражнения на различные группы мышц, которые выполняются из исходных положений стоя, сидя и лежа, с использованием гантелей, эспандеров, тренажеров или веса собственного тела в качестве средства сопротивления. В конце тренировки – упражнения на растягивание.

Большое внимание уделяется упражнениям для профилактики и лечения профессиональных заболеваний. Это дыхательная гимнастика для голосового аппарата, гимнастика для глаз, упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

Таким образом, проведение физкультурно-оздоровительных занятий с преподавателями способствует улучшению физического состояния занимающихся, укреплению их здоровья.

Список литературы

1. Пономаренко В.А. Новые концепции охраны и восстановления здоровья здорового человека в трудовой деятельности / В.А. Пономаренко, А. Разумов. – М.: Русский врач, 1997. – 149 с.
2. Багнетова, Е.А. Профессиональные риски педагогической среды [Текст] / Е.А. Багнетова, Е.Р. Шарифуллина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1-1. – С. 27-31.
3. Густелева А.Н. Личностные факторы устойчивости к синдрому выгорания в профессии учителя : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03 / Густелева Алла Николаевна. – Хабаровск, 2009. – 204 с.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СУДЕЙСКОГО КОМИТЕТА ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ С МЯЧОМ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

Костин Константин Николаевич

Зиганшин Олег Зуфарович

Попов Павел Дмитриевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация. Развитие института судейства по видам спорта напрямую зависит от деятельности общественных организаций, в том числе федераций по видам спорта. Согласно положения о спортивных судьях представление о присвоении спортивной судейской категории подаётся аккредитованными региональными федерациями по видам спорта [2].

Хабаровский край является одним из таких регионов, команды которого успешно выступают во многих соревнованиях по хоккею с мячом, а также спортивные судьи, обслуживают соревнования по хоккею с мячом различного уровня, начиная от региональных и заканчивая международными [1,3].

Целью исследования явилось изучение деятельности судейского комитета Федерации хоккея с мячом Хабаровского края.

Ключевые слова: *хоккей с мячом, спортивный судья, судейский комитет, Федерация хоккея с мячом Хабаровского края*

Результаты. В 2020 году количественный состав судейского комитета Федерации хоккея с мячом Хабаровского края составлял 17 спортивных судей, из них «спортивный судья Всероссийской категории» – 2 человека (12%), «спортивный судья первой категории» – 6 человек (35%), «спортивный судья второй категории» – 5 человек (30%), «спортивный судья третьей категории» – 1 человек (6%) и трое не имеют категории (17%).

Средний возраст спортивных судей в течение 5 лет не превышал 27 лет, это говорит о том, что судейский комитет пополняется молодыми спортивными судьями. Наблюдается увеличение количества спортивных судей, имеющих высшее образование, в том числе физкультурное. Если в 2016 году было 8 спортивных судей (47%), имеющих высшее образование, из них 6 человек (35%) имеют высшее физкультурное образование, то в 2020 году количество

спортивных судей, имеющих высшее образование увеличилось до 13 человек (75%), из которых 10 (59%) закончили Дальневосточную государственную академию физической культуры. Четверо человек (25%) имеют среднее общее образование.

Судейский комитет Федерации хоккея с мячом Хабаровского края ежегодно организывает и проводит более 40 региональных турниров по хоккею с мячом: Дальневосточная детская хоккейная лига, Дальневосточная юношеская лига, открытые первенства Краевого Государственного автономного учреждения СШОРХМ «СКА-Нефтяник» в разных возрастных группах, краевой турнир по хоккею с мячом «Плетёный мяч» в трёх возрастных группах, традиционный турнир «Кубок главы района имени Лазо», традиционный турнир «Кубок Надежды», турнир на призы Святейшего Патриарха Московского и всея Руси, турнир «Даманская сталь» и др. Следует отметить, что в данных соревнованиях были задействованы все спортивные судьи Федерации хоккея с мячом Хабаровского края. Помимо этого, спортивные судьи Федерации принимают участие во всероссийских и международных детско-юношеских соревнованиях: Спартакиада учащихся России, Первенство России, Первенство мира. Также обеспечивают судейство региональных турниров среди коллективов физической культуры, студенческих и ветеранских команд: Открытая любительская лига, Краевой турнир «Ночная студенческая лига», Краевой турнир среди ветеранов спорта, памяти В.Н. Ковалёва, Дальневосточная лига по хоккею с мячом, Кубок Хабаровского края, Чемпионат Хабаровского края и матчи Всероссийских соревнований среди команд Высшей лиги, Кубка России, Чемпионата России по хоккею с мячом среди команд Суперлиги и международных соревнований.

Матчи Всероссийских соревнований по хоккею с мячом среди команд Высшей лиги и Чемпионата России среди команд Суперлиги обслуживают 12 судей, имеющих Всероссийскую, первую и вторую категории. С 2016 года в Кубке России участвует трое спортивных судей, имеющие первую категорию. С

2018 года 5 спортивных судей обеспечивают судейство матчей Чемпионатов Мира в группах «А» и «Б».

В ходе спортивного сезона судейский комитет Федерации хоккея с мячом Хабаровского края осуществляет поиск, обучение и отбор кандидатов в спортивные судьи по хоккею с мячом. Разрабатывается и утверждается ежегодный план работы судейского комитета. Регулярно проводятся судейские семинары с участием ведущих спортивных судей Федерации хоккея с мячом России. В течение каждого спортивного сезона проводятся учебно-методические сборы, направленные на изучение изменений и дополнений правил игры, а также просмотр матчей и разбор спорных моментов, связанных с определением нарушений правил игры. Осуществляется контроль за физической и теоретической подготовленностью, с последующей рекомендацией кандидатов для обслуживания соревнований. По завершении спортивного сезона ведётся работа по присвоению и подтверждению судейских категорий, подводятся итоги, и готовится отчёт о выполнении плана работы судейского комитета.

Благодаря сотрудничеству Федерации хоккея с мячом Хабаровского края с Дальневосточной государственной академией физической культуры и введение в учебный план дисциплины «Технология организации и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта», активизирована работа по привлечению и подготовке спортивных судей из числа студентов вуза и завершивших спортивную карьеру спортсменов.

Таким образом, основными направлениями деятельности судейского комитета Федерации хоккея с мячом Хабаровского края является создание профессионального коллектива спортивных судей, обеспечивающего квалифицированное обслуживание региональных, всероссийских и международных соревнований, повышение имиджа и укрепление статуса спортивного судьи по хоккею с мячом.

Список литературы

1. Зиганшин, О.З. Организация и судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта (футбол, хоккей, хоккей с мячом): учебное пособие / О.З.

Зиганшин, К.Н. Костин, П.Д. Попов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2020. – 131 с. – ISBN 978-5-8028-0235-9.

2. Зиганшин, О.З. Судейское обеспечение проведения соревнований по хоккею с мячом: учебно-метод. пособие / О.З. Зиганшин, П.Б. Кононенко, В.М. Шищенко. – Хабаровск: ДВГАФК, 2016. – 191 с. – ISBN 978-5-8028-0196-3.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА (КИБЕРСПОРТА)

Кузнецова Нелли Владимировна
Дальневосточный филиал
Российский государственный университет правосудия,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы правового регулирования отношений, складывающихся в обществе в связи с развитием киберспорта, как нового спортивного направления. Рассмотрены некоторые правовые аспекты антидопингового контроля и вопросы регулирования деятельности киберспорта как бизнес-направления.

Ключевые слова: *компьютерный спорт, киберспорт, виртуальные соревнования*

Последнее десятилетие во всем мире наблюдается высокая популярность киберспорта. Во всемирной сети появляется большое количество геймеров, которые хотят доказать свой профессионализм, посредством участия в киберспортивных мероприятиях. В разных точках нашей планеты проводится множество турниров по таким компьютерным играм, как: CS:GO, Dota2, Overwatch, League of Legend, Heroes of the Storm и другим играм, где киберспортсмены и их команды могут соревноваться между собой за право называться лучшими.

Под киберспортом или компьютерным спортом понимается соревновательное движение в виртуальном пространстве, с использованием компьютерных технологий и видеоигр. В 2016 году в России, компьютерный спорт приобрел статус официального вида спорта (Приказа Министерства спорта

РФ от 29.04.2016 № 470) и был включен во Всероссийский реестр видов спорта, получив название «компьютерный спорт» [1].

В России основной нормативно-правовой акт, которым должны руководствоваться участники правоотношений, связанных с компьютерным спортом – это Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормы которого являются своего рода «ядром» отрасли спортивного права. В тоже время, многие аспекты деятельности в области киберспорта, в том числе объективно складывающиеся в связи с развитием вокруг него целой подотрасли спортивной индустрии, урегулированы нормами таких правовых отраслей как гражданское, уголовное, налоговое, трудовое, бюджетное право и т.д. Далее рассмотрим некоторые примеры применения вышеуказанных правовых норм.

Киберспорт выделяется среди многих других видов спорта своей существенной коммерческой ориентированностью и стремительно развивается как бизнес-направление. Субъекты профессионального киберспорта являются участниками различного рода рыночных отношений. Следовательно, стоит обратить внимание на то, что профессиональным киберспортивным организациям необходимо зарегистрироваться в качестве юридического лица в установленном гражданском законодательством порядке, чтобы избежать ответственности за незаконную предпринимательскую деятельность, которая прописана в ст. 14.1. КоАП РФ и в ст. 171 УК РФ.

Так, например, Федерация компьютерного спорта России (ФКС) является главным органом управления киберспортивными событиями в нашей стране и зарегистрирована как некоммерческая общественная организация, основной целью которой является «развитие в России компьютерного спорта как части международного спортивного движения и подготовка граждан страны к жизни в информационном обществе».

Основными видами деятельности киберспортивных организаций являются: «Деятельность спортивных клубов»; «Деятельность в области спорта

прочая»; «Деятельность зрелищно-развлекательная прочая»; «Предоставление прочих персональных услуг, не включенных в другие группировки» [2].

Со временем в этом виде спорта появляется все больше профессиональных команд, клубов, которые не только участвуют в соревнованиях, но также являются игроками киберспортивного рынка, то есть, осуществляют коммерческую деятельность. Рыночные отношения, в свою очередь, создают спрос и на юридические услуги. Это стимулирует развитие спортивно-правового консалтинга как новой ниши для российского юридического бизнеса. В случае обращения по данным вопросам в консалтинговое агентство получателями услуг будут киберспортивные клубы или киберспортсмены. На официальном сайте одного из спортивно-правового консалтингового агентства подробно описаны направления деятельности таких компаний: подготовка документов для признания спортивных дисциплин; разработка нормативных документов для спортивных федераций; работа в юрисдикционных органах спортивных организаций; консультации в разрешении судебных споров [1].

Изучая вопрос об организации и проведении киберспортивных соревнований, необходимо отметить, что на такие турниры букмекерские конторы принимают ставки. Соответственно, в правовом поле это будет регулироваться Федеральным законом «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» от 29.12.2006 № 244-ФЗ, в котором, в частности, говорится: «под азартной игрой понимается «основанное на риске соглашение о выигрыше, заключенное двумя или несколькими участниками такого соглашения между собой либо с организатором азартной игры по правилам, установленным организатором азартной игры».

Киберспорт представляет собой новый вид спортивных отношений, на правовое регулирование которых тем или иным образом распространяются все нормы главы 54.1 ТК РФ «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров». Также, нормам ТК РФ должно соответствовать регулирование

вопросов оплаты труда спортсменов. Порядок назначения выплат киберспортсменам работодатель устанавливает самостоятельно и прописывает это в трудовом договоре с учетом положений действующего трудового законодательства. Составной частью зарплаты киберспортсмена на практике зачастую является также часть призового фонда соответствующих соревнований. В силу ч. 1 ст. 129 ТК РФ, премия, как выплата стимулирующего характера, является частью заработной платы, при чем премирование является одним из видов поощрения работников, которые добросовестно исполняют свои трудовые обязанности, что следует из ч. 1 ст. 191 ТК РФ.

Известно, что финансовый доход киберспортсмена, в том понимании, которое принято указывать в нормативно-правовых документах, подлежит обязательному обложению НДФЛ. Согласно статье 25 НК РФ перечислены цели, для которых могут быть использованы, премиальные выплаты киберспортсменам. Букмекерская деятельность на киберспортивных соревнованиях, которая упоминалась ранее, также подлежит налогообложению в соответствии с гл. 29 НК РФ.

Несмотря на виртуальную среду соревнований, в киберспорте большое внимание уделяется допинг контролю, нормативной основой которого является: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ; Уголовный кодекс Российской Федерации ст. 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в; КоАП РФ Статья 6.18. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.

Федерация компьютерного спорта России занимается непосредственно вопросами проведения допинг-контроля. Борьба с недобросовестными киберспортсменами, употребляющими стимулирующие вещества начала активно развиваться в 2015 году. Тогда на пятом турнире по дисциплине CS:GO ESL Katowice, один из игроков заявил, что вся их команда принимает аддерол – психотропный стимулятор, основанный на амфетаминах. Этот препарат

повышает скорость реакции, обладает наркотическим эффектом и продается строго по назначению рецепта врача. После этого заявления команда не понесла никакого наказания, но меры по предотвращению подобных случаев были усилены.

Киберспорт на данном этапе продолжает актуализироваться и активно развиваться в двух направлениях: первое – киберспорт как предпринимательская деятельность; второе – киберспорт как спортивное направление; третье направление – киберспорт - правовой институт существует как неотъемлемая часть для полноценного функционирования всей этой области. По сравнению с другими видами спорта, киберспорт существенно в большей степени отражает влияние процессов глобализации на спортивную деятельность, что также может сказываться на развитии законодательства в этой области. Совершенствование подходов к государственному управлению киберспортивной индустрии должно осуществляться с учетом быстро меняющейся ее внутренней и внешней среды, что обусловлено развитием информационных технологий.

Список литературы

1. Ганеева, Л.Д. Некоторые аспекты нормативно-правового регулирования в киберспортивной индустрии / Л.Д. Ганеева, Е.И. Хлуднев. – Текст : электронный // Компьютерный спорт (киберспорт): состояние и перспективы развития: материалы Межрегиональной научно-практической конференции. – 2020. – С. 32-37. – URL : <https://se.sportedu.ru>
2. Сутырина, Е.В. Правое регулирование деятельности профессионального киберспортсмена / Е.В. Сутырина // Universum: экономика и юриспруденция. – 2017. – № 12 (45). – С. 24-31.

ФИТНЕС - ИНДУСТРИЯ 2020

Кузнецова Нелли Владимировна

Дальневосточный филиал

Российский государственный университет правосудия

г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрены проблемные вопросы в фитнес индустрии, возникшие в период пандемии. Меры государственной поддержки фитнес клубов.

Ключевые слова: *фитнес - клубы, фитнес-индустрия, убытки, закрытие*

В Российской Федерации значительное внимание уделяется отрасли физической культуры и спорта. По вопросу финансирования предприятий физической культуры и спорта существует множество научных работ. Одной из таких работ является статья Е. Б. Чернобровкиной «Особенности финансирования физической культуры и спорта в России и за рубежом», в которой особое внимание уделяется росту данного сектора в национальных экономиках, бурному становлению индустрии спорта, потреблению спортивных товаров и услуг. Автор пишет: «Необходимость повышения эффективности деятельности государства, а также сокращения и оптимизации государственных расходов также вызвала изменение общего подхода как к государственному управлению спортом, так и к его финансированию. Все это в сочетании с почти мгновенным перетеканием различных идей из государства в государство, активным заимствованием моделей управления из частной сферы в публичную, вызвало появление многочисленных и разнообразных систем управления спортом» [3].

В 2020 году фитнес индустрия понесла огромный материальный ущерб, связанный с временным закрытием из-за распространения пандемии коронавируса. По данным информационно-аналитического агентства «РБК» день простоя фитнес-клубу с бассейном площадью 2,5 тыс. кв. м средней ценовой категории стоит 200 – 300 тысяч рублей.

После снятия ограничений фитнес клубы смогли вновь открыться для посетителей, но их выручка составила 51% от показателей начала марта 2020

года. Помимо сокращения выручки фитнес-клубам необходимо проводить дезинфицирующие мероприятия, что требует дополнительных вложений.

Из-за пандемии коронавируса посетители стали переживать по поводу безопасности, что негативно сказывается на посещениях фитнес-клубов. По данным аналитиков, в объеме посещений отрасль теряет 20-40% – это люди, которые в ближайшее время не будут ходить в фитнес-клубы и, соответственно, не купят дополнительные услуги, которые составляют 10-20% прибыли индустрии. Потребители не готовы приобретать абонемент на длительный срок, из-за боязни новых ограничений, большинство клиентов покупают краткосрочные абонементы, что также отражается на сокращении выручки [2].

По данным статистики в августе 2020 года фитнес-центры заработали на 30% меньше, чем в августе 2019 года. При этом выручка магазинов спортивных товаров выросла, так как многие предпочитают заниматься дома. Из-за простоя многие владельцы предприятий фитнес-индустрии не смогли справиться с финансовыми трудностями, связанными с арендой помещения, в результате чего им пришлось закрыть бизнес или искать новую площадь для аренды. Так, после снятия ограничений из-за пандемии не смогли открыться 37% несетевых спортивных клубов [1].

При введении режима самоизоляции, с целью не допущения банкротства фитнес клубы перешли в онлайн-режим, стали появляться разные варианты онлайн-продуктов – от эфиров в Instagram до масштабных кейсов. На платформах популярных видеосервисов размещены различные видео для дистанционных занятий с участием известных актеров, телеведущих и спортсменов [6].

После отмены ограничений и открытия фитнес-клубов, значимость онлайн тренировок постепенно уменьшается, но полного отказа от них не будет. Появилась часть потребителей, которой удобно заниматься спортом, не находясь при этом в самом клубе, это будет способствовать развитию занятий в данном режиме и менять отрасль в лучшую сторону [2].

Информационно-аналитическое агентство «РБК» опубликовало данные, в которых указано количество участников фитнес-индустрии до пандемии и после нее. Было 13 тысяч фитнес-объектов, но после пандемии о банкротстве заявили 20%. [1].

Для того, чтобы поддержать данную отрасль, государство предлагает свою помощь. В нее входят:

- льготные условия кредитования (ставка от 0 до 2%) для выплаты заработной платы сотрудникам;
- освобождение от уплаты налогов за второй квартал 2020 года, поскольку фитнес относится к наиболее пострадавшей от пандемии отрасли;
- упрощенные правила расторжения договора аренды и отсрочка по выплате аренды;
- финансовая помощь на приобретение средств индивидуальной защиты.

Часть предложенных государством мер помогла фитнес-клубам минимизировать ущерб. Сейчас предприятия данной индустрии пытаются выработать комплекс мер, который поможет им преодолеть возможные трудности. Участники рынка предлагают ввести недорогие и невозвратные карты, которые дадут возможность большему количеству людей заниматься спортом, так как порог входа на рынок изменится, стоимость единицы клубного членства будет уменьшена [2].

Помимо мер, которые пытаются выработать сами фитнес-клубы, значительную поддержку может оказать государство, которое может ввести мораторий на возвраты клубных карт, субсидии на выплаты арендных платежей и особые условия налогообложения. Также идет работа над инициативой, которая даст возможность получать налоговый вычет со средств, потраченных на фитнес для граждан (физических лиц). Она прошла слушания в Госдуме, но пока не реализована.

Таким образом, для фитнес-индустрии 2020 год – год серьезных материальных потерь. Она столкнулась с большим количеством трудностей, в результате чего часть клубов была вынуждена уйти с рынка, не сумев преодолеть

последствия самоизоляции. Существенную поддержку предприятиям данной индустрии оказало государство, разработав ряд мероприятий. Однако сейчас перед фитнес клубами стоит задача самим рассмотреть меры, которые могут им помочь в случае временного закрытия, возможного из-за второй волны коронавируса, не столкнуться с финансовыми трудностями.

Список литературы

1. Левинская, А. Эксперты заметили потерю интереса россиян к спортзалам на фоне пандемии / А. Левинская // Информационно-аналитическое агентство «РБК», 2020. – URL: <https://www.rbc.ru> (дата обращения 05.03.2021).

2. Николаева, Е.Ю. Фитнес индустрия: кризис и пути его преодоления /Е.Ю. Николаева, П.С. Пробин // Материалы научного симпозиума «Интеграция естественнонаучного и социальногуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвященный 95-летию журнала «Теория и практика физической культуры»». – 2020. – С.130-135.

3. Чернобровкина, Е. Б. Особенности финансирования физической культуры и спорта в России и за рубежом / Е. Б. Чернобровкина // Вестник Университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА). – 2019. – С. 63-70.

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ДЕТЕЙ

Кулемзина Татьяна Владимировна

Красножон Светлана Владимировна

Криволап Наталья Викторовна

Папков Валерий Евгеньевич

Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького,
г. Донецк

Аннотация. В статье представлен инновационный подход к вопросу спортивного отбора, прогнозирования спортивных достижений путем оценки гомеопатической конституции ребенка и сопоставления ее с отдельными проявлениями синдрома недифференцированной дисплазии соединительной ткани. Проблема отбора детей с синдромом недифференцированной дисплазии соединительной ткани в спортивной медицине актуальна в связи с тенденцией к

росту показателей травматизма и нарушений адаптации у данной категории лиц. Целью исследования является установление гомеопатического диагноза и формирование программы превентивной (досимптоматической) реабилитации детей и подростков, занимающихся восточными единоборствами с помощью соответствующих гомеопатических препаратов. Показана значимость знания факторов риска возникновения патологии в конкретном виде спорта для подбора комплекса превентивных мер, предупреждающих манифестацию заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом.

Ключевые слова: *дети-спортсмены, профилактика травматизма, гомеопатические препараты, гомеопатическая конституция*

Актуальность темы. Организм человека нуждается в физической нагрузке для оптимального развития заложенных функциональных возможностей. Недостаточная нагрузка на функциональные системы организма приводит к нарушению адаптационных процессов. Физическая культура и спорт являются наиболее действенным средством в устранении гиподинамии (В. К. Бальсевич, 1996 и др.), развитии организма человека и подготовке его к трудовой деятельности, формировании здорового образа жизни, укреплении адаптивных возможностей и реабилитации ослабевающих функций. Требования к здоровью спортсмена, основанные на принципах нормологии, могут быть реализованы только на этапе первичного отбора и начальной спортивной подготовки. В некоторые виды спорта целенаправленно отбирают детей, имеющих различные фенотипические проявления соединительнотканной дисплазии: высокий рост, астеническую конституцию, гипермобильность суставов, повышенную гибкость (А.В. Михайлова, А.В. Смоленский, 2006). Все вышесказанное позволяет по-новому подходить не только к оптимальному решению проблем спортивного отбора и прогнозирования спортивных достижений, но и превентивной реабилитации возможного возникновения патологических процессов (из-за отсутствия установленной генетической предрасположенности, то есть неправильного первичного отбора).

Цель работы – сопоставить отдельные проявления синдрома недифференцированной дисплазии соединительной ткани с конституциональными типами из гомеопатического лекарствоведения с целью установления гомеопатического диагноза и превентивной реабилитации детей и подростков, занимающихся восточными единоборствами с помощью соответствующих гомеопатических препаратов.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 186 спортсменов, занимающихся восточными единоборствами в возрасте от 9 до 12 лет, из них женского пола – 61 и мужского пола – 125. Синдром недифференцированной дисплазии соединительной ткани верифицирован у 54 (29 %) человек. После проведения дифференциального обследования и постановки гомеопатического диагноза этим пациентам были назначены гомеопатические препараты, согласно их конституциональным типам (*Acidum fluoricum* или *Calcium fluoricum*) в разведении 200 СН по 6 крупинки 2 раза в неделю в течении 2-х месяцев.

Результаты исследований. В демонстрационных видах спорта основная нагрузка ложится на опорно-двигательный и сенсомоторный аппарат управления сложно-координационными движениями. В единоборствах предъявляются высокие требования к механизмам сенсомоторных коррекций в ситуативных условиях с мгновенно меняющейся кинематической и динамической обстановкой и высокой психострессорностью поединка.

Важным условием в развитии и формировании состояния тренированности является оптимальность воздействия физической загрузки, которая вызывая физиологический стресс, стимулирует позитивные изменения в организме спортсмена, выводя его на более интенсивный режим работы.

Синдром дисплазии соединительной ткани как отдельная нозологическая единица выделен сравнительно недавно. Термин «дисплазия соединительной ткани (ДСТ)» объединяет группу заболеваний, в основе которых лежит наследственная коллагенопатия. В клинической практике приходится сталкиваться со стертыми, несиндромными формами данной аномалии, так называемой недифференцированной ДСТ (НДСТ). Несмотря на высокую распространенность,

НДСТ часто выпадает из сферы внимания практических врачей [1]. В соответствии с особенностями клинического проявления выделяют 4 основных симптомокомплекса: связочно-суставной, кожный, костно-мышечный и кардиальный. Эти 4 симптомокомплекса НДСТ, охватывая основные виды проявления неполноценности соединительной ткани, могут находиться в различных сочетаниях между собой.

Дж. Т. Кент в «Лекциях по гомеопатической Materia Medica» четко указал путь при выборе необходимого лекарства: «Подбирая их, всегда необходимо ориентироваться на проявляющиеся в этот момент симптомы». В гомеопатии выделяют лекарственно-конституциональный тип с определенным комплексом психосоматических особенностей: соматическая конституция, личностные качества, особенности обмена веществ, склонность к тем или иным патологическим процессам или заболеваниям, свойство определенным образом реагировать на различные факторы окружающей среды [2,3].

Каждый человек реагирует на «патологию» индивидуально. Проявления болезненного процесса составляют индивидуальную картину симптомов, которая требует индивидуально подобранного лекарства. Одно гомеопатическое лекарство может излечивать сразу несколько болезней, поскольку объектом его действия является не болезнь, а сам пациент. В силу различного понимания понятий здоровья терапевтическая цель, а также практический подход к лечению заболеваний в гомеопатической и официальной медицины, существенно отличается [2,3].

Высокие показатели спортивного травматизма связаны с факторами тренировочной деятельности, которые могут как вызывать и поддерживать дисфункцию опорно-двигательного аппарата, так и выступать триггером, запускающим механизмы патогенеза конституционально обусловленных заболеваний. Большое значение в развитии патологии у юных спортсменов приобретает ранний возраст занятий и специфика отбора в определенные виды спорта. Спортсмены данных видов, как правило, дети-акселераты, антропометрические стандарты которых превышают возрастные границы нормы,

поэтому на фоне процессов роста разнонаправленные тренировочные нагрузки, выполняемые в быстром темпе, частая смена режимов работы, приводят к несоответствию между функциональным состоянием ведущих систем и требованиями процесса тренировочной подготовки.

В течение года на базе врачебно-физкультурного диспансера г. Донецка проводилось динамическое наблюдение за спортсменами, занимающимися единоборствами в возрасте от 9 до 12 лет. За период наблюдения наибольший удельный вес имели обращения по поводу травм, связанных с тренировочной и соревновательной деятельностью – 27,9 %.

За время наблюдения у детей, которые принимали гомеопатические препараты процент травматизма, связанный со спортивной деятельностью снизился по сравнению с аналогичным тренировочным периодом на 32,8 %. При этом, важным фактом является регистрация травм только легкой (69,3 %) и средней (30,7 %) степени тяжести.

Гомеопатическая терапия дает возможность проводить коррекцию конституциональных симптомов, которые обуславливают индивидуальную специфику развития донозологических состояний, не нарушая саногенетических механизмов [5]. Умение определить лекарственно–конституциональный тип является важным для выбора препарата с целью превентивной реабилитации. Обязательным является анализ таких признаков, как особенности фенотипа спортсмена, изучение семейной и наследственной патологии, психоэмоционального статуса ребенка, клинические проявления НДСТ, изменчивость симптомов под влиянием объективных и субъективных факторов (модальностей), особенности протекания патологических процессов (болезней), склонность к хроническому течению.

Выводы. 1. Знание факторов риска возникновения патологии в конкретном виде спорта позволяет подобрать комплекс превентивных мер, предупреждающих ее манифестацию.

2. Необходимо учитывать возможность наличия у пациентов синдрома НДСТ различной степени выраженности как для рекомендаций по профессиональной и

спортивной ориентации, так и для профилактики возможных осложнений при различных травмах и заболеваниях.

3. Гомеопатия предоставляет возможность для прогнозирования, проведения превентивной реабилитации и лечения донозологических состояний при НДСТ и спортивных травм с использованием конституциональных лекарственных гомеопатических препаратов, в частности Calcium fluoricum или Acidum fluoricum.

Список литературы

1. Адаптация к тренировочной нагрузке у спортсменов подросткового возраста с диспластической кардиопатией / Н.И. Соколова, Н.В. Криволап // Спортмед-2009: материалы IV междунар. науч. конф. – Москва, 2009. – С.130 – 131.

2. Де Схеппер, Л. Перечитывая Ганемана. Учебник классической гомеопатии для профессионалов: пер. с англ. / Л. Де Схеппер. – Новосибирск: Гомеопатическая книга, 2011. – С.161– 185.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ НА МАРАФОНСКИЕ И ПОЛУМАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ

Лабынцева Людмила Николаевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры
г. Хабаровск

Аннотация. В работе дается анализ проблемы повышения эффективности тренировочного процесса любителей бега среднего и старшего возраста на марафонские и полумарафонские дистанции. Предложены пути повышения показателей общей выносливости за счет применения средств музыкального сопровождения.

Ключевые слова: *любители бега, средний и старший возраст, сверхдлинные дистанции, тренировочный процесс*

В настоящее время в России наметилась тенденция повышения интереса к различным марафонским состязаниям, причем для бегунов любительского

уровня сверхдлинные дистанции представляют не меньший интерес, чем для высококвалифицированных спортсменов. Среди марафонцев-любителей, значительную часть составляют спортсмены среднего и старшего возраста.

Преодоление марафонской дистанции является огромной нагрузкой на организм спортсменов, поэтому выбору эффективных средств и методов тренировочного процесса необходимо уделять особое внимание. Вместе с тем, подготовка бегунов-любителей среднего и старшего возраста затруднена из-за отсутствия методических разработок, учитывающих уровень подготовленности, возраст, состояние здоровья и другие индивидуальные факторы [2, 3].

В последние годы в научно-методической и специальной литературе появились данные о перспективности организации тренировочного процесса в различных видах спорта под музыкальное сопровождение [1]. По мнению специалистов, важнейшим фактором функционального воздействия музыки на работоспособность спортсменов является ее способность незаметно стимулировать ритмику двигательной деятельности, что способствует повышению эффективности тренировочного процесса. Однако, данных об использовании музыкального сопровождения в подготовке бегунов-марафонцев среднего и старшего возраста в литературных источниках не выявлено.

Мы высказали предположение, что применение средств музыкального сопровождения в тренировочном процессе любителей бега на сверхдлинные дистанции среднего и старшего возраста будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса.

Объектом исследования был тренировочный процесс любителей бега среднего и старшего возраста на сверхдлинные дистанции

Предмет исследования – влияние музыкального сопровождения на повышение эффективности тренировочного процесса.

Целью нашего исследования было повышение эффективности тренировочного процесса бегунов-любителей на сверхдлинные дистанции среднего и старшего возраста путем применения средств музыкального сопровождения.

В процессе исследования были сформулированы и решались следующие задачи:

1. Изучить возможность применения средств музыкального сопровождения в тренировочном процессе бегунов-любителей на сверхдлинные дистанции среднего и старшего возраста.

2. Разработать специально-направленную программу подготовки бегунов-любителей на сверхдлинные дистанции среднего и старшего возраста с применением средств музыкального сопровождения.

3. Оценить эффективность применения этой программы на основе эмпирических данных.

Учитывая значимость показателей общей выносливости в подготовке спортсменов в беге на сверхдлинные дистанции в качестве контрольных испытаний были выбраны: тест Купера (12 минутный бег); Гарвардский степ тест; бег на 3000 метров.

В педагогическом эксперименте приняли участие две группы бегунов-любителей – контрольная и экспериментальная, в каждую из которых были включены по 4 спортсмена в возрасте от 41 года до 57 лет. Все участники эксперимента занимались по одинаковой программе, однако в тренировочный процесс бегунов экспериментальной группы были включены средства музыкального сопровождения. Учитывая, что музыкальные предпочтения имеют широкий диапазон, то дополнительно было предложено на музыкальную фонограмму наложить запись ритма метронома, в соответствии с индивидуальной программой тренировки. Это позволяло слушать музыку в любом музыкальном жанре, и, при этом формировать темпо-ритмовую структуру бега под удары метронома.

Результаты исследования указывают на эффективность разработанной программы с применением средств музыкального сопровождения в тренировочном процессе марафонцев-любителей среднего и старшего возраста.

Так, по окончании педагогического эксперимента средние показатели общей выносливости по тесту Купера в ЭГ составили $2530 \pm 4,28$ метров, а в КГ

2476±1,53 метров. Значение U-критерия Манна-Уитни составило 0 и находится в зоне значимости. Различия между показателями статистически достоверны ($P < 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента средние показатели общей выносливости по Гарвардскому степ-тесту в ЭГ составили 79.15 ± 1.89 раз, а в КГ 71.16 ± 2.09 раз. Значение U-критерия Манна-Уитни составило 18,0 и находится в зоне значимости. Различия между показателями статистически достоверны ($P < 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента средние показатели в беге на дистанции 3000 метров в ЭГ составили $12,53 \pm 0,13$ мин.с, а в КГ $13,21 \pm 0,22$ мин.с. Значение U-критерия Манна-Уитни составило 18,0 и находится в зоне значимости. Различия между показателями статистически достоверны, $P < 0,05$.

Результаты эксперимента позволяют утверждать, что показатели общей выносливости у бегунов-любителей из экспериментальной группы после реализации программы с использованием средств музыкального сопровождения имеют более высокие значения ($P < 0,05$).

Список литературы

1. Коджаспиров, Ю.Г. Атлеты прошлого занимались под музыку / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2004. – № 1. – С. 35-38
2. Попов, Ю.А. Исследование взаимосвязи результата в марафоне и равномерности прохождения дистанции / Ю.А. Попов // Материалы докладов 5-й научно-методической конференции ПИФК МГПУ (апрель 2006 г.). – М., 2006. – С. 102-104.
3. Попов, Ю.А. Соревновательная подготовка и система соревнований / Ю.А. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С. 24.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ МОРСКИХ ВУЗОВ НА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «БАСКЕТБОЛ»

Лагутенко Людмила Васильевна

Дубин Александр Иванович

Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского,

г. Владивосток

Аннотация. В статье излагается методика применения в учебно-тренировочном процессе курсантов Морского государственного университета им. адм. Г.И. Невельского, занимающихся на элективных дисциплинах по программе «Баскетбол», специальных комплексов упражнений с акцентом на развитие взаимосвязей между базовыми физическими качествами и наиболее значимых для баскетбола двигательных качеств. Выявлено влияние средств взаимосвязанного развития базовых физических качеств в баскетболе на повышение уровня физической и технической подготовленности курсантов.

Ключевые слова: *элективные дисциплины, баскетбол, комплексная физическая подготовка, физические показатели, техническая подготовленность*

Элективные дисциплины в вузе способствуют формированию гармонично развитой личности, умеющей целенаправленно использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, способной в определении вида спорта и самоподготовке к будущей жизни, и профессиональной деятельности.

Баскетбол в вузе сегодня – это «модель» современной жизни молодого поколения, тот вид спорта, который позволяет выработать определённый «пласт» физических умений и навыков, найти свое «отражение» в психофизической надёжности будущего специалиста.

Игра связана с осуществлением сложных двигательных действий, следовательно, предъявляются высокие требования к уровню всесторонней подготовленности занимающихся.

Специфическая особенность баскетбола выражена во взаимно связанном проявлении фактически всех двигательных качеств. Комплексное развитие

базовых физических качеств в баскетболе является обязательной предпосылкой овладения рациональной и эффективной техникой и тактикой этой спортивной игры [2,6]. Безусловно, разделу комплексной физической подготовки необходимо уделять первоочередное значение на учебно-тренировочных занятиях.

Приобретение навыков игры способствует развитию основных двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности курсантов морских ВУЗов: скоростные; скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т. д.); ловкость; прыгучесть; сила.

Эффективность каждого игрового приема находится в зависимости от техники – физической подготовленности, но во многом предопределяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств [1,3,4].

Одной из основных проблем учебного процесса является поиск наиболее эффективных средств и методов комплексной физической подготовки.

Цель исследования – выявить влияние средств взаимосвязанного развития базовых физических качеств в баскетболе на повышение уровня физической и технической подготовленности курсантов, занимающихся на элективных дисциплинах по программе «Баскетбол».

Исследование проводилось с курсантами 2 курса (25 юношей – экспериментальная группа) и студентами 2 курса (25 юношей – контрольная группа) Морского государственного университета им. адм. Г.И. Невельского г. Владивостока, занимающихся в группах по программе «Баскетбол».

Для определения готовности занимающихся к освоению элективных дисциплин по направлению баскетбол, осуществлялся предварительный контроль в форме тестирования уровня общей (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП).

В начале учебного года было проведено тестирование у курсантов 2 курса (n=25) и студентов 2 курса (n=25) и установлено отсутствия каких-либо существенных различий между ними в начальном уровне исследуемых показателей.

С целью повышения физической и технической подготовленности курсантов экспериментальной группы было предусмотрено включение в учебно-тренировочный процесс наиболее рациональных средств, способствующих более быстрому и качественному развитию значимых для баскетбола двигательных качеств. В то время, студенты контрольной группы занимались по традиционной методике.

С этой целью в экспериментальной группе был сделан акцент на целенаправленное применение в учебном процессе комплексов упражнений с акцентом на: взаимосвязь скоростно-силовых качеств и разновидностей быстроты; взаимосвязь координационных способностей и разновидностей быстроты; взаимосвязь разновидностей быстроты и силы; взаимосвязь разновидностей быстроты и скоростно – силовой выносливости.

Упражнения в комплексах были подобраны в соответствии с физической и технической подготовленностью занимающихся, составлялись, исходя из структурного (кинематического и динамического) соответствия соревновательному упражнению.

При формировании предлагаемой методики мы опирались на информацию (литературные источники); анализ фактов (наблюдения за тренировкой и соревнованиями баскетболистов всех уровней); собственные умозаключения (после анализа информации и фактов); личную практику (как критерий истины).

Эффективность внедрения предложенной методики в учебный процесс занимающихся по программе Элективные дисциплины «Баскетбол» подтвердилась результатами повторного тестирования, проведенного в конце семестра через четыре месяца.

Данные проведенного сравнительного анализа средних показателей физической подготовленности в обеих группах свидетельствует об их положительной динамике. Мы предполагаем, что прирост обусловлен влиянием занятий баскетболом, когда выполняемые в процессе спортивной подготовки физические упражнения способствовали интенсификации процесса развития организма.

Сравнительный анализ средних показателей технической подготовленности выявил существенное преимущество курсантов экспериментальной группы в показателях: скоростное ведение мяча на 20 м (8,2 с. – прирост 11.5 % против 8,8 с., прирост – 6.6 %) и ведение мяча с броском в корзину (7,1 с. – прирост 11.2 % против 7.7 с., прирост – 6.0 %).

Результаты физической подготовленности также были выше у занимающихся в экспериментальной группе: прыжок в длину с места (239,8 см – прирост 6.7 % против 230,7 см – прирост 3.2 %); бег на 20 м (3,5 с. – прирост 12.5 % против 3,8 с., прирост – 5.0 %); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (35,5 раз – прирост 15,2% против 30,7 раз – прирост 5.1%).

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Важную роль в баскетболе играет непосредственное взаимосвязанное развитие практически всех физических качеств. Упорядоченное использование в учебно-тренировочном процессе курсантов по элективной дисциплине «Баскетбол» комплексов упражнений с акцентом на развитие взаимосвязей между базовыми физическими качествами и наиболее значимых для баскетбола двигательных качеств способствовало повышению результативности физических показателей, также привело к улучшению технической подготовленности курсантов и качества игры.

Список литературы

1. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – М., 1976. – 124 с. : ил.
2. Линдеберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение / Ф. Линдеберг. – М., 2010. – 95с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. /Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М., Академия, 2007. – 336с.
4. Стонкус, С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / С. Стонкус. – М., 1967. – 120 с. : ил.

6. Яхонтов, Е. Р. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М., 2008. – 210 с. : ил. – (Азбука спорта).

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ (2015-2019 Г. Г.)**

Лепешев Витольд Петрович

Плема Елена Вячеславна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье дается анализ состояния и динамики развития физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) в дошкольных образовательных организациях (ДОО) Хабаровского края в период с 2015 по 2019 годы. Выявлены позитивные и негативные изменения в их деятельности.

Исследования носили аналитический характер. Основным методом исследования был анализ документальных материалов. Было проанализировано 5 массивов данных Росстата, содержащихся в формах Федерального статистического наблюдения №1-ФК Хабаровского края за 2015-2019 гг. [1-5]. Статья расширяет объем сведений, опубликованных ранее, начиная с 2007 года.

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительная работа; дошкольные образовательные организации; численность занимающихся; специальные медицинские группы (СМГ)*

Вопросы сохранности здоровья, физического развития и воспитания детей дошкольного возраста всегда находятся в центре внимания работы всех физкультурно-спортивных организаций страны, в том числе Хабаровского края.

Результаты наблюдений показали, что количество дошкольных образовательных организаций (ДОО) в Хабаровском крае, проводящих физкультурно-оздоровительную работу (ФОР) постоянно разнонаправлено колебалось – увеличивалось до 2016 года и уменьшилось до 2019 года, когда их стало 366 ед., что меньше на 50 ед. относительно 2015 года (-12,0%).

Прямо противоположный тренд наблюдался у основного показателя ФОР - численности занимающихся ФК и С. В 2015 году численность детей,

занимающихся физической культурой составляла 13256 чел. и ежегодно увеличивалась. В 2019 году этот показатель возрос на 11219 чел. - до 24475 чел. (в 1,85 раза).

Численность девочек, занимающихся ФК и С в ДОО также из года в год возрастала: с 6482 чел. в 2015 году до 10959 чел. в 2019 году, что на 4477 чел. больше (рост в 1,7 раза). Это составляло 44,8% от общей численности всех занимающихся в ДОО.

Численность занимающихся ФК и С в ДОО сельской местности края ежегодно возрастала с 2075 чел в 2015 году до 3548 чел. в 2019 году (больше на 1473 чел., рост в 1,7 раза). Это составляло 14,5% от общей численности всех занимающихся в ДОО.

Показатель численности посещающих учебные занятия по ФК в ДОО края за время наблюдений разнонаправлено колебался, снижаясь в 2017 году и вновь возрастал к 2019 году (2015 г. – 63032 чел., в 2019 г. – 70018 чел., что на 6986 чел. больше, рост на 11,1%).

Показатель численности воспитанников ДОО края, отнесенных к по состоянию здоровья и специальной медицинской группе (СМГ) как и предыдущий показатель так же ежегодно разнонаправлено изменялся: от 667 чел., в 2015 г., до 995 чел., в 2019 году (на 328 чел. больше, рост 49,2%). Этот показатель составил 4,1% от общей численности воспитанников ДОО.

Показатель численности детей, отнесенных к СМГ группе и посещающих занятия по физической культуре как и предыдущие показатели ежегодно разнонаправлено колебался: с 589 чел. в 2015 году до 709 чел. в 2019 году, что больше на 120 чел., (рост 20,4%. Это число составило 71,3% от числа всех воспитанников, отнесенных к СМГ.

Из общей численности детей, занимающихся ФКиС в ДОО края на платной основе в 2015 году занималось 4633 чел. (35%), в 2019 году их стало 5825 чел. (23,8%). И этот показатель был ежегодно подвержен колебаниям.

Анализ результатов наблюдений показывает, что несмотря на снижение численности ДОО в крае общие показатели их деятельности в сфере ФК и С в 2015-2019 гг. были позитивными:

- в 1,85 раза возросла численность занимающихся ФКиС;
- из них в 1,7 раза численность девочек, занимающихся ФК и С;
- в 1,7 раза возросла численность занимающихся ФКиС в ДОО сельской местности края;
- на 11,1% выросла численность посещающих занятия по ФК;
- на 20,4% увеличилось количество детей отнесенных к СМГ и посещающих занятия по ФК.

Список литературы

1-5. Сведения о физической культуре и спорте по состоянию на 31 декабря: статистические отчеты по форме №1-ФК Хабаровского края за 2015, 2016, 2017, 2018, 2019 гг. – URL : <https://minsport.khabkrai.ru> (дата обращения : 15.03.21).

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФОР В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2015-2020 Г.Г.)

Лепешев Витольд Петрович
Мещерякова Александра Юрьевна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В работе проводится анализ вопросов развития физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) в организациях дополнительного образования детей (ОДОД) Хабаровского края, осуществляющих спортивную подготовку в 2015-2020 гг.

Исследовалась динамика численности таких организаций, численность занимающихся в них, возрастные и гендерные параметры занимающихся и др.

Исследования носили аналитический характер, использовались методы анализа документальных материалов и методы математической статистики.

Анализировалось шесть массивов данных Росстата, содержащихся в формах федерального статистического наблюдения №1-ФК Хабаровского края за 2015-2020 гг.[1-6].

Статья расширяет объем сведений опубликованных ранее, начиная с 2001 года.

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительная работа, организации дополнительного образования детей, численность занимающихся, Хабаровский край*

Актуальность рассматриваемого вопроса бесспорна, поскольку деятельность ОДОД направлена на подготовку резерва для спорта высших достижений.

Результаты проведенного анализа показывают, что численность этих организаций в Хабаровском крае разнонаправлено варьировала.

В 2015 году их было 84 ед., а в 2020 году – 77 ед. (-8,3%).

Подобная ситуация наблюдалась и с численностью занимающихся в ОДОД края.

Этот показатель составлял в 2015 году 52618 чел., в 2016 году он увеличился, а затем с 2017 по 2019 годы снижался. В 2020 году он составил 45790 чел.. что на 6828 чел. (-13,0%) меньше показателя 2015 года.

По нашему мнению, подобные колебания могли быть вызваны негативной демографической ситуацией, сложившейся в Хабаровском крае.

Схожая ситуация и с показателем численности занимающихся 3-15 лет. Он снизился с 42764 чел. в 2015 г. (доля занимающихся этого возраста составляла 81,3% от общей численности занимающихся в ОДОД) до 35826 чел. в 2020 году. Показатель снизился на 6938 чел. (-16,2%). В 2020 году доля этой возрастной группы составляла от общей численности занимающихся 78,2%).

Подобная же ситуация и с показателями возрастной группы 16-18 лет. Их численность составила в 2015 году 7988 чел. (доля- 15,2% от общей численности занимающихся в ОДОД). Колебания были ежегодными и разнонаправленными. В 2020 году этот показатель составлял 5005 чел., что на 2983 чел. меньше

показателя 2015 года (-37,3%). Доля занимающихся этого возраста от общей численности занимающихся в ОДОД составляла в 2015 году 15,2%, а в 2020 году – 10,9%.

Несколько иные показатели наблюдались в возрастной группе 19-29 лет, где численность занимающихся в 2020 году составляла 4791 чел., что на 2925 чел. больше, чем в 2015 году (в 2,6 раза). Доля занимающихся этого возраста составила 3,55% в 2015 году и 10,5% в 2020 году.

Показатель численности занимающихся – женщин в наблюдаемый период были столь же неустойчивыми. Их численность в 2015 году составляла 16114 чел. (доля 30,6% от общей численности), в 2020 году - 12610 чел., что меньше на 3504 чел. (-21,8%). Доля от общей численности занимающихся – 27,5%.

Иные данные (позитивные) по показателям численности занимающихся в ОДОД сельской местности края. Показатель вырос в 2020 году относительно 2015 года на 335 чел (на 10,4%). Его доля в 2015 году составляла от общей численности занимающихся 6,1%, а в 2020 году - 7,7%.

Показатель численности работающих, занимающихся в ОДОД, вырос к 2020 году и достиг 44 чел. Их доля в 2015 году – 0,01%, в 2020 году - 0,1%.

Колеблющимся был показатель занимающихся на платной основе – с 1867 чел. (3,5% от общей численности) в 2015 году , до 3776 чел. (8,2% от общей численности занимающихся) то есть вырос за годы наблюдений на 1909 чел. (в 2 раза).

Подводя итоги результатов наблюдений следует отметить, что по пяти показателям деятельности ОДОД края наблюдалась негативная ситуация, а по пяти другим - позитивные сдвиги.

Все это говорит о том, что работе на этом участке следует уделить большее внимание.

Список литературы

1-6. Сведения о физической культуре и спорту по состоянию на 31 декабря: статистические отчеты Хабаровского края по форме №1-ФК за 2015, 2016, 2017,

2018, 2019, 2020 гг. – URL : <https://minsport.khabkrai.ru> (дата обращения : 15.03.21).

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ КАДРОВ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ (2017-2019 Г.Г.)

Лепешев Витольд Петрович

Галицын Сергей Викторович

Дальневосточная государственная академия физической культуры
г. Хабаровск

Аннотация. В работе рассматриваются динамика и параметры кадрового состава физкультурно-спортивной организации Хабаровского края за период деятельности с 2017 по 2019 гг.

Дается оценка каждому показателю. Называются основные недостатки в постановке этой работы в рассматриваемый промежуток времени.

Исследования носили аналитический характер. Использовался метод анализа документальных материалов. Было проанализировано 3 массива данных Росстата, содержащихся в формах Федерального статистического наблюдения №1-ФК Хабаровского края за 2017-2019 гг. [1-3]. Статья расширяет объем сведений, опубликованных ранее с 2001 года.

Ключевые слова: *физкультурно-спортивные кадры, численность, доля, Хабаровский край, Российская Федерация*

Развитие сферы физической культуры и спорта во многом зависит от уровня квалификации кадров, обеспечивающих ее деятельность. В связи с особым вниманием, уделяемым руководством страны Дальневосточному региону, актуальность данного вопроса возрастает многократно.

Целью наших следований стал анализ состояния кадрового обеспечения сферы ФК и С Хабаровского края и динамики его развития за период 2017-2019 гг.

Результаты наблюдений за показателями численности штатных работников сферы ФКиС Хабаровского края за наблюдаемый период времени показали ежегодный положительный тренд – рост их количества составил 91 чел. (2,6% относительно 2017 года).

Показатель динамики численности специалистов, впервые приступивших к работе в сфере ФК и С за время наблюдений показал постоянное уменьшение. В 2019 году он составил 139 чел. (-32,2% относительно 2017 года).

Кадровая составляющая штатных работников ФКиС сельской местности края показала изменения в позитивную сторону. Их численность возросла на 1,7%, хотя при этом доля от общей численности всех кадров сферы ФКиС края не изменилась и составляла и в 2017 и в 2019 году 10,0%.

Показатели качества образовательного уровня штатных работников физкультурно-спортивной сферы края указывают на увеличение численности специалистов, имеющих высшее образование. К 2019 году их стало больше на 113 человек (рост 4,0%). От общей численности всех специалистов сферы ФКиС они составляют 82,7%.

Количество специалистов, имеющих среднее специальное образование, за годы наблюдений не изменилось.

Тенденция в развитии в этом направлении – рост численности штатных работников, имеющих высшее образование.

Как и в предыдущие годы, с 2017 по 2019 год показатель наличия ученой степени у работников сферы ФКиС края постоянно снижался – с 92 чел. в 2017 г., до 79 чел. в 2019 г. (-15,2%).

Показатель численности специалистов в возрастной группе до 30 лет за время наблюдений уменьшился на 38 чел. (-4,4%). Их доля от общей численности штатных работников так же постоянно снижалась и составляла 23,2% от общей численности всех работников сферы ФКиС края.

В противоположность этому, численность работников в возрасте 31-60 лет увеличилась на 172 чел. (7,8%). Постоянно возрастала и их доля общей численности всех кадров сферы ФКиС края и составила в 2019 году 67,3% (64,1% в 2017 году).

Численность работников в возрасте старше 69 лет уменьшилась на 43 человека (-11,4%). Снизился и показатель их доли в общей численности всех работников сферы ФКиС края – в 2017 г. – 11,0%, 2019 г. – 9,5%.

Численность женщин – штатных работников физкультурно-спортивной сферы имел тенденцию к росту. Их количество возросло на 64 человека (3,95%). Возросла и их доля в показателе общей численности кадров (2017 г. – 46,9%, 2019 г. – 47,5%).

За наблюдаемый период времени количество вакансий постоянно уменьшалось: со 123 ед. в 2017 г. до 88 ед. в 2019 году (-28,5%), что можно отметить как положительное явление.

Результаты проведенного анализа динамики и параметров кадрового состояния сферы ФКиС Хабаровского края указывают в основном на позитивные изменения: рост общей численности кадров (2,6%); в том числе в сельской местности (1,7%); увеличении численности специалистов с высшим образованием (4,0%); рост числа специалистов в возрасте 37-60 лет (7,8%); возрастание численности штатных работников- женщин (3,95%); снижение количества вакансий (-28,5%).

Список литературы

1-3. Сведения о физической культуре и спорте по состоянию на 31 декабря: статистические отчеты по форме №1-ФК Хабаровского края за 2017, 2018, 2019 гг. – URL : <https://minsport.khabkrai.ru> (дата обращения: 15.03.21).

ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА

Лисов Владимир Григорьевич
Илемков Геннадий Григорьевич
Дальневосточная государственная академия физической культуры ,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации процесса обучения легкоатлетическим упражнениям в условиях дистанционного обучения. Предлагаются комплексы имитационных упражнений для формирования базовых основ техники видов легкой атлетики.

Ключевые слова: *дистанционное обучение, легкоатлетические виды, имитационные упражнения*

Переход на дистанционное обучение в условиях массовой пандемии, при котором большая часть учебного процесса осуществляется с использованием современных информационных технологий, выявил ряд проблем, среди которых, в основном, отмечается отсутствие личного общения с преподавателем и технические проблемы организации учебного процесса.

В условиях самоизоляции возникает проблема освоения двигательных навыков при изучении базовых видов двигательной деятельности, в том числе и в легкой атлетике, в условиях ограниченного двигательного пространства и отсутствия необходимого инвентаря и оборудования.

В то же время известно, что многие виды легкой атлетики имеют обобщенные черты техники и проявления двигательных качеств, являющихся системообразующими в структуре этих движений (например элементы отталкиваний с сочетанием маховых движений конечностей и др.) (Гамалий В.В., 1984).

В этой связи особую актуальность приобретает поиск новых путей, направленных на качественное обучение базовых основ техники легкоатлетических видов с применением имитационных упражнений.

Для формирования беговой осанки, после просмотра видео с объяснением особенностей выполнения упражнения, студенты применяли комплекс имитационных упражнений в основе которого лежали движения, выполняемые у стены, на месте, в ходьбе на месте, в ходьбе с продвижением вперед, имитацией беговых движений с опорой руками. При этом ряд упражнений проводился перед зеркалом, контролировалось положение головы, наклон туловища, выпрямление ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставе, удержание на высокой стопе, согласованность движений рук и ног.

Данный комплекс готовил для перехода к обучению специальным беговым упражнениям в реальных условиях легкоатлетического манежа.

Для формирования базовых движений сочетания отталкивания и маха в легкоатлетических прыжках применяли маховые движения конечностями в различных плоскостях на месте с опорой и без опоры руками, сочетание маха и подъема на стопе, маха и отталкивания с направлением вверх или вперед без опоры и с опорой руками, сочетание отталкиваний с махом ногой и руками. При этом контролировались амплитуда, скорость движений, остановка маха руками и маховой ногой в заданной части движения.

Для овладения навыком метания малого мяча и спортивного снаряда применяли комплекс упражнений с теннисным мячом, включающий упражнения с переносом веса тела с одной ноги на другую, удержания равновесия на левой (правой) ноге, изменением направления движения. Данные упражнения способствовали формированию координационной слаженности движений рук и ног, чувству снаряда и последовательности распределения усилий от нижних звеньев тела к верхним. Для формирования элементов финального усилия «взятие снаряда на себя» и «положения натянутого лука» выполнялись имитационные упражнения без снаряда, со снарядом, с резиновым жгутом.

Такой подход к дистанционному обучению легкоатлетическим упражнениям способствует более успешному освоению двигательных действий в последующем.

Такой методический подход может быть использован также в процессе обучения студентов заочного отделения в межсессионный период.

Список литературы

1. Гамалий, В.В. Техническая подготовка многоборцев с учетом общности координационной структуры движений в отдельных видах легкоатлетического десятиборья : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : [КГИФК] / Гамалий Владимир Васильевич. – Киев, 1984. – 23 с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ 2005 Г.РОЖДЕНИЯ
В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ «СКА – НЕФТЯНИК»**

Лукьянченко Егор Евгеньевич

Зиганшин Олег Зуфарович

Стельмах Станислав Станиславович

Дальневосточная государственная академия физической культуры
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается динамика показателей техники передвижения на коньках команды по хоккею с мячом «СКА – Нефтяник - 2005». В процессе исследования были определены углы в суставах ног испытуемых при передвижении на коньках. Так на протяжении нескольких лет, требования к подготовке юных хоккеистов растут: развитие хоккея с мячом предъявляет особые требования к процессу подготовки спортсменов, уже на начальном этапе хоккеист должен обладать хорошими навыками передвижения на коньках. Таким образом, при отсутствии правильной техники передвижения на коньках дальнейшее развитие спортсмена невозможна [2].

Материалы исследования получены с использованием видеокамеры с высоким разрешением съемки и методом педагогического наблюдения. В ходе исследования были выявлены показатели углов в суставах нижних конечностей у занимающихся при передвижении на коньках.

Цель исследования – изучение динамики показателей техники передвижения на коньках занимающихся 2005 г. рождения по хоккею с мячом.

Ключевые слова: *хоккей с мячом, техника передвижения на коньках, занимающиеся 2005 г. рождения, показатели углов коленного, тазобедренного и голеностопного суставов*

Результаты исследования. Спортивный результат является интегральным показателем, который зависит от ряда факторов в том числе: физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности и ряда других, но в свою очередь от этих показателей зависит дальнейший рост спортивного мастерства у занимающихся. На современном этапе развития хоккея с мячом к занимающимся предъявляются высокие

требования к процессу обучения и совершенствования техники передвижения на коньках. Исследование динамики техники передвижения на коньках хоккеистов с мячом относится к числу наиболее актуальных. Это связано, прежде всего, с тем, что без рациональной экономичной техники передвижения невозможен дальнейший рост спортивного мастерства хоккеистов [3].

Технический приём в хоккее с мячом, как и в других спортивных играх, есть двигательное действие, степень владения которым базируется на двигательных умениях и двигательных навыках [2].

При передвижении на коньках присутствуют кинематические ограничения, связанные с наличием скользкой опоры. Минимальная сила трения, действующая вдоль лезвия конька, приводит к тому, что хоккеист вынужден прикладывать силу почти перпендикулярно лезвию конька [1].

Проведенное исследование позволило выявить динамику показателей углов ног испытуемых при передвижении на коньках лицом и спиной вперед.

При анализе техники передвижения на коньках выбиралось медианное значение угла из 3-х беговых циклов, также определялись средние показатели в суставах ног испытуемых (голеностопный, коленный, тазобедренный) в процессе передвижения на коньках.

В процессе исследования техники передвижения на коньках спиной вперед показатели углов в коленном суставе колебались от 118° до 105° , так среднегрупповые показатели у занимающихся в 2019 г. составляли 118° , в 2020 г. – 110° , а в 2021 г. – 105° . Положительная динамика уменьшения угла в коленном суставе связана с правильно подобранными специально-подготовительными упражнениями на льду и вне льда.

При передвижении занимающихся лицом вперед угол в коленном суставе колебался от $115,6^\circ$ до $105,4^\circ$, так среднегрупповые показатели в 2019 г. составляли $115,6^\circ$, в 2020 г. – $112,3^\circ$, а в 2021 г. – $105,4^\circ$, что является оптимальным показателем в техники передвижения на коньках. Это связано, прежде всего, с тем, что в процессе выполнения специально-подготовительных упражнений на льду и вне льда у спортсменов возрастают силовые способности

и силовая выносливость, которые необходимы спортсменам для передвижения на коньках и сохранению основной стойки хоккеиста.

В ходе исследования было выявлено, что техника передвижения на коньках у большинства хоккеистов имеет индивидуальный характер, связанный с особенностями телосложения (рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение) и физических возможностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость).

Размах показателей углов в голеностопном суставе при передвижении лицом вперед колебался от $40,1^\circ$ до $42,2^\circ$. В 2019 г. угол в голеностопном суставе составлял $40,1^\circ$, в 2020 г. – $41,3^\circ$, а в 2021 г. – $42,2^\circ$, это связано, с тем, что с возрастом снижается подвижность голеностопного сустава, и костно-связочного аппарата. Занимающиеся претерпевают анатомические изменения, связанные с пубертатным периодом, которые характеризуется уплотнением костей и связок и огрублением мышечного аппарата.

Показатели углов коленного сустава толчковой ноги в процессе передвижения на коньках колебались от $145,3^\circ$ до $165,4^\circ$, так в 2019 г. данный показатель составлял $145,3^\circ$, в 2020 г. – $158,2^\circ$, а в 2021 г. – $165,4^\circ$. В целом наблюдается положительная динамика, связанная с увеличением угла, приближенного к модельным характеристикам (180°).

Таким образом, в процессе исследования во всех показателях наблюдается положительная динамика, связанная с совершенствованием техники передвижения на коньках, при использовании специально-подготовительных упражнений на льду и вне льда.

Список литературы

1. Биомеханические основы техники передвижения на коньках / О.З. Зиганшин, Д.В. Чилигин, Е.Е. Лукьянченко, П.Д. Попов // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: сб. науч. тр. / РГУФКСМиТ. – Москва, 2019. – С. 189-193.

2. Основы техники передвижения на коньках: учебно-методическое пособие/ О.З. Зиганшин, Д.В. Чилигин, Е.Е. Лукьянченко, П.Д. Попов – Хабаровск: ДВГАФК, 2020 – 100 с.

3. Фатеева, О.Ф. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 [ДВГАФК] / Фатеева Ольга Альфредовна. – Хабаровск, 2007. – 155 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Лядов Сергей Сергеевич
Алексеева Юлия Павловна

Владивостокский филиал Российской таможенной академии,
г. Владивосток

Аннотация. Исследования, посвящены изучению показателей физического состояния студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии. Анализ результатов первоначального тестирования показателей физического статуса студентов-первокурсников ВФ РТА набора 2019 г. выявил отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в показателях массы тела, а также отставание от нормативных требований по уровню развития быстроты и скоростной выносливости, а также скоростно-силовых качеств. Сравнительный анализ данных, полученных в истечение календарного года (октябрь 2019 - ноябрь 2020 гг.) выявил тенденцию снижения показателей силовой выносливости студентов (особенно у девушек) в период пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией COVID-19.

Ключевые слова: *здоровье, физическое развитие, двигательная подготовленность, физическое состояние и статус, образ жизни, физическое воспитание, пандемия*

Анализ научных данных свидетельствует о преобладающей тенденции ухудшения здоровья молодежи в мировом масштабе. Как свидетельствуют

многочисленные исследования [2; 3; 4 и др.], здоровье студентов заметно ухудшается в процессе обучения. На этот процесс влияют многочисленные факторы (экологические, демографические, социально-экономические, образ жизни). В 2020 г. произошло обострение ситуации под влиянием эпидемии коронавируса нового типа COVID-19. Это обуславливает необходимость оптимизации деятельности вуза в сфере здоровья сбережения обучающихся, конвергенции усилий всех участников вузовского образовательного процесса с целью приобщения студентов к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

К сотрудникам Федеральной таможенной службы (ФТС) России, предъявляются повышенные требования к уровню здоровья, общей работоспособности, формированию необходимых психофизических качеств [1, с. 5]. В связи с вышесказанным остается актуальным вопрос организации и проведение должного контроля за состоянием здоровья и физического статуса студентов Российской таможенной академии (РТА).

Цель настоящего исследования: проведение мониторинга показателей физического состояния студентов. Задачи: провести анализ показателей физической развития и двигательной подготовленности студентов 1 курса ВФ РТА набора 2019 г.; выявить тенденцию изменения показателей двигательной подготовленности студентов в процессе обучения; разработать методические рекомендации по оптимизации процесса физического воспитания студентов.

Методы исследования: педагогическое тестирование, антропометрия, функциональные пробы, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в 3 этапа. На первом этапе (октябрь – ноябрь 2019 г.) проводилось первоначальное тестирование показателей физического развития и двигательной подготовленности) студентов 1 курса набора 2019 г и анализ полученных результатов. На втором этапе (ноябрь 2020 г.) проводилось повторное тестирование. На третьем этапе (декабрь 2020 - январь 2021 гг.) проводилась обработка, анализ и интерпретация показателей.

Для исследования показателей физического состояния студентов-первокурсников нами была использована методика Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко (1993). Всего в обследовании приняло участие 175 студентов-первокурсника (133 девушки и 42 юноши).

По результатам первого этапа исследования выявлено, что 21,0 % юношей имеет низкий уровень физического состояния (УФС) (1 – 4 балла); 36,0 % (5-9 баллов) – ниже среднего; 28,0% (10-13 баллов) – средний; 15,0 % (14-16 баллов) – выше среднего – 15 %. УФС девушек-первокурсниц: низкий - 19 %; ниже среднего – 26 %; средний – 32 %; выше среднего – 21,3 %; высокий – 1,7 %.

У контингента первокурсников ВФ РГА выявлен низкий уровень функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем (по данным ЧСС, АД, ЖЕЛ, пр. Летунова). Наихудший показатель диагностирован по результатам двойного произведения Робинсона (ЧСС в покое/СД) – 1,58 б у девушек и 1,28 б у юношей («низкий» и «ниже среднего» уровень у 40,0 % юношей и 30,0 % девушек). У девушек 1 курса с низким УФС во-многих случаях наблюдается превышение показателей массы тела (34,3 %), а у юношей напротив низкий индекс массы тела (27,8 %) (индекс Кетле) и соответственно ниже нормы показатель жизненного индекса (ЖЕЛ/МТ) у 25,9 % контингента (21,7 % девушек и 30,0 % юношей). В среднем показатель УСЗ у девушек (11,8 б) достоверно выше ($p < 0,05$), чем у юношей (9,4 б).

Анализ уровня физической подготовленности проводился по показателям челночного бега 10x10 м (с), прыжка в длину с места (см), подтягивания из виса на перекладине (раз), наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наибольшее отставание у студентов-первокурсников выявлено в показателях уровня развития ловкости и скоростной выносливости по результатам челночного бега 10x10 м. Так, у девушек выявлены низкие показатели у 42,3 %, ниже среднего – 23,7 %. У юношей показатели несколько выше, но у 45,7 % контингента на низком и ниже среднего уровне.

У студентов-первокурсников выявлен высокий уровень развития гибкости (особенно у девушек) и силовых качеств.

После проведения повторного тестирования (ноябрь 2020 г.) было выявлено, что по большинству показателей не произошло достоверных изменений ($p > 0,05$).

В тоже время наблюдается заметное снижение показателей силовых качеств и силовой выносливости (особенно у девушек) при повторном тестировании относительного первого. На втором курсе обучения у девушек-студентов данный показатель (подтягивание на перекладине в висе лежа) снизился на 1,6 раза (13,8%) по сравнению с первым курсом. Это можно во многом объяснить влиянием неблагоприятной эпидемиологической обстановки, вызванной пандемией коронавируса нового типа COVID-19. В период исследования большинство учебных занятий по модулю «Физическая культура и спорт» проводились в дистанционном режиме, который затруднял контроль выполнения заданий преподавателя студентами. Поэтому в данный период снизился объем двигательной нагрузки обучающихся.

Таким образом, в результате анализа первоначального тестирования показателей физического состояния студентов-первокурсников ВФ РГА набора 2019 г. были выявлены отклонения в уровне функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показателей индекса массы тела, а также констатировано отставание от нормативных требований по уровню развития быстроты и скоростной выносливости, а также скоростно-силовых качеств у девушек. В результате панельного исследования выявлена тенденция динамики снижения показателей силовой выносливости у студентов. В настоящее время проводится обработка данных повторного тестирования физического развития и функциональной подготовленности обучающихся.

Полученные данные позволяют преподавателям вносить корректировки в учебный процесс по физическому воспитанию, оптимизировать выбор соответствующих средств и методов, в том числе с использованием технологий дистанционного обучения, а также дифференцировать объем и интенсивность

физической нагрузки для каждого обучающегося. Преподавателям дисциплин модуля по Физической культуре и спорту необходимо уделить особое внимание развитию скоростно-силовых качеств студентов с использованием повторно-интервального метода и круговой тренировки.

Считаем целесообразным введение в практику физического воспитания карты физического состояния обучающегося, в которой будут отражены показатели физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния и имеющиеся противопоказания. В настоящее время осуществляется анализ эффективных средств программного обеспечения, позволяющих специалистам быстро и качественно разрабатывать индивидуальные задания по физической подготовке в период обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Список литературы

1. Мелешкова, Н.А. Здоровье студентов вуза и готовность их к здоровьесбережению / Н.А. Мелешкина, С.А. Шаповалов // Сборник статей XIV Международной научной конференции «Человекознание», 2017. – С. 32-36.
2. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.]. – М.: РТА, 2016.
3. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков / Л.Н. Коданева, В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова, В.Н. Пушкина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – 12 (54). – С. 45-47.
4. Халикова, С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений / С.С. Халикова // Ученые заметки ТОГУ. – 2016. – 7 (2). – С. 157-162.
5. Эзирбаева, П.С. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / П.С. Эзирбаева, Ж.Ж. Нургалиева, Г.Н. Чуканова // Медицинский журнал Западного Казахстана. – 2018. – № 1 (57).

ИССЛЕДОВАНИЕ АГРЕССИВНОСТИ У БАДМИНТОНИСТОВ В ПЕРИОД ДЛИТЕЛЬНОЙ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Макковеева Валерия Игоревна

Приморское училище олимпийского резерва,

г. Владивосток

Шарина Елена Петровна

Морской государственный университет им. Адм. Г.И. Невельского

Приморское училище олимпийского резерва,

г. Владивосток

Аннотация. Проблема агрессии и ее проявления в спорте является актуальной проблемой, так как она является неотъемлемым элементом любой соревновательной деятельности. По своей сути, соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение. В статье исследуются склонности спортсменов-бадминтонистов к агрессивности и конфликтности как личностных характеристик; диагностируются их агрессивные и враждебные реакции в процессе длительной групповой работы.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, бадминтон, агрессивность в спорте, спортсмены-бадминтонисты*

Настоящий спортивный бадминтон отличается жесткостью, хитростью и агрессивностью, атаками и затяжными розыгрышами волана [5]. Все это, на наш взгляд, часто является фактором и физического, и физиологического стрессов, которые могут приводить к проявлению агрессивности, в свою очередь влияющей на эффективность игры и взаимодействие с членами команды.

Так было выявлено, что самый высокий уровень физической агрессии у подростков, занимающихся восточными единоборствами, борьбой (85 и 82%). Средний показатель у спортсменов, занимающихся биатлоном (69%) и фехтованием (74%). Самый низкий показатель у подростков, занимающихся спортивными танцами и плаванием (45% и 51%) [2].

Целью исследования является изучение агрессивности, ее форм и ее направленности у спортсменов-бадминтонистов.

Гипотеза нашего исследования: условия длительной работы в группе могут приводить к изменению агрессивности у спортсменов-бадминтонистов, которые проявляются в повышении агрессивности и приводят к изменению ее форм.

«Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» [1]. Основные теоретические подходы к изучению агрессии можно разделить на два: биологический и психологический.

Общим для биологических теорий является базовое предположение о том, что предрасположенность человека к агрессии является следствием влияния естественного отбора, а не в психологических свойствах. Социобиология также объясняет агрессию, как поведение людей, так и поведение животных, при этом акцент делается на длительном формировании агрессии в процессе эволюции. Эволюционисты считали, что источником агрессивного поведения является инстинкт борьбы, присущий всем животным, включая человека [1].

Теории побуждения предполагают, что источником агрессии является вызываемое внешними причинами побуждение причинить вред другим. Наибольшим влиянием среди теорий этого направления пользуется теория фрустрации – агрессии, предложенная Доллардом [4]. Согласно этой теории, у индивида, пережившего фрустрацию, возникает побуждение к агрессии.

Когнитивные модели агрессии рассматривают эмоциональные и когнитивные процессы, лежащие в основе агрессивного поведения. Согласно этому подходу, характер осмысления индивидом угрожающих или провоцирующих действий оказывает по отношению к нему определяющее влияние на его чувства и поведение.

В соответствии с теорией социального научения, агрессию рассматривают как явление социальное, а именно как форму поведения, усвоенного в процессе научения. Согласно этой теории, глубокое понимание агрессии может быть достигнуто при условии того: 1) каким путем была усвоена модель агрессивного поведения; 2) какие факторы спровоцировали ее проявление; 3) какие условия способствовали закреплению агрессивной модели поведения. Теория же социального научения утверждает, что агрессия появляется только в соответствующих социальных условиях [3].

Таким образом, под агрессией мы будем понимать мотивированное деструктивное поведение, наносящее вред объектам нападения (одушевленным или неодушевленным), приносящее ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (негативные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности).

Для решения поставленных задач нами были выбраны и использованы следующие методики:

1. Опросник «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина, П.А. Ковалева. Методика предназначена для выявления склонности субъекта к агрессивности и конфликтности как личностных характеристик.

2. Опросник «Диагностика показателей и форм агрессии» А. Басса и А. Дарки. Адаптация А.К. Осницкого. Методика предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Исследование проходило на первом этапе с 5 июня по 28 июня 2020 г., на втором этапе – с 25 января по 31 января 2021 г. В исследовании приняли участие 46 спортсменов. Время на проведение тестирования заняло около 60 минут. В период между двумя тестированиями была произведена интенсивная групповая тренировочная работа в сборной по бадминтону.

Для описания результатов по методике А. Басса и А. Дарки с помощью ключа для обработки данных было подсчитано количество баллов, набранных каждым респондентом по шкалам методики. И для сравнения результатов по первому этапу и по второму этапу были подсчитаны средние значения баллов по всем шкалам методики.

Результаты исследования показали, что физическая агрессия на втором этапе рейса снижается. Косвенная агрессия – возрастает, но не значительно. Проявления раздражения, негативизма (оппозиционная форма поведения, направленная против авторитета и руководства), обиды (проявление зависти, ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольством кем – то или чем – то), подозрительности (склонность к недоверию и осторожному

отношению к людям в связи с убеждением, что окружающие намерены причинить вред) на втором этапе становятся реже (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты исследования по методике А. Басса и А. Дарки

Показатели и формы агрессии	I этап	II этап
1. Физическая агрессия	3,19	3,12
2. Косвенная агрессия	3,29	3,33
3. Раздражение	3,6	3,4
4. Негативизм	1,9	1,5
5. Обида	2,78	2,77
6. Подозрительность	5,6	4,3
7. Вербальная агрессия	5,3	6,7
8. Чувство вины	4,5	4,8
9. Общая агрессивность	23,9	18,2
10. Враждебность	12,3	25,8

Однако для того, чтобы выяснить причины снижения общей агрессивности и повышения враждебности, мы обратились к методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева.

Таблица 2 – Результаты исследования по методике Ильина

Шкалы	I этап	II этап
1. Вспыльчивость	5,3	3,7
2. Наступательность	4,3	3,6
3. Обидчивость	3,1	2,9
4. Неуступчивость	2,9	3,1
5. Бескомпромиссность	4,8	3,8
6. Мстительность	3,8	3,8
7. Нетерпимость	2,7	2,6
8. Подозрительность	3,7	3,9
9. Позитивная агрессия	9,3	10,1
10. Негативная агрессия	6,3	7,4
11. Общая конфликтность	19,8	17,7

Таким образом, из таблицы 2 видно, что на уровне сравнения средних значений вспыльчивость на первом этапе проявляется чаще, чем на втором (5,3); наступательность проявляют реже, чем это было раньше (на первом этапе исследования); так же реже проявляется обидчивость (2,9), бескомпромиссность (3,8) и нетерпимость, но незначительно (2,7-2,6). На втором этапе чаще проявляется неуступчивость (3,1), подозрительность (3,9). Неизменными оказались результаты по шкале мстительность: как на первом, так и на втором

этапе средние значения составили 3,8. Так же видно, что у респондентов преобладает позитивная агрессия (10,1), хотя и проявление негативной агрессии на втором этапе становится чаще (7,4), чем на первом. Уровень общей конфликтности стал значительно ниже.

На основании полученных данных количественного анализа, мы пришли к выводу о том, что наша гипотеза подтвердилась частично: условия длительной совместной работы не приводят к изменению агрессивности у спортсменов-бадминтонистов, которые проявляются в повышении агрессивности. Однако эти условия приводят к изменению одной из форм агрессивности (враждебности) с тенденцией к ее возрастанию.

Можно предположить, что полученные результаты могут быть связаны:

- 1) с высоким уровнем профессионально-важных качеств спортсменов;
- 2) с переутомлением, физической и психологической усталостью;
- 3) с высокой стрессоустойчивостью.

Представленные в исследовании результаты не являются окончательными и претендуют на дальнейшее исследование.

Список литературы

1. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 512 с.
2. Дерябина, Г.И. Особенности проявления агрессивности и враждебности у квалифицированных спортсменов в различных видах спорта / Г.И. Дерябина // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (11-12 мая 2007 года). – М. : РГУФК, 2017. – С. 490-495.
3. Макклеленд Д. Человеческая мотивация / Д. Макклеленд. – СПб.: Питер 2007. – 672 с.
4. Хромина, Т.В. Агрессия, спорт и подросток / Т.В. Хромина, В.В. Сорокин // Физическая культура, спорт и туризм: материалы межрегион. науч. Конференции. – Хабаровск: ДВГАФК, 2001. – С. 192-194.
5. Щербаков А.В. Игра бадминтон : учебно-методическое пособие /

А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М. : 000 «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ДВГАФК В НАПАДЕНИИ

Малыгин Геннадий Георгиевич
Малыгина Елена Николаевна
Дальневосточная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье раскрывается проблема индивидуальных тактических действий в нападении на примере женской студенческой команды ДВГАФК. Основная цель: совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении в женской волейбольной команде ДВГАФК. Задачами работы стали: 1. Выявить основные индивидуальные тактические действия, используемые в игровой деятельности волейболисток команды ДВГАФК и определить их результативность и эффективность. 2. Подобрать комплекс специальных упражнений для совершенствования индивидуальных тактических действий в студенческой команде и экспериментальным путем проверить его эффективность.

Ключевые слова: *волейбол, физическое развитие, нападающий удар, технико-тактические действия*

Волейбол является наиболее самым доступным видом спорта и, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и в защите, и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации. Современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий, для организации необходима специализация технической и тактической подготовки игроков с учетом игровых функций. При этом нападающий удар рассматривается как решающий фактор достижения успеха в волейбольном матче (А. В. Беляев, Л. В. Булыкина, 2011) [1,2,4].

Тактика игры – это умелая и разумная организация всех действий игроков, т. е. это «игровой интеллект» команды. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами игры. При выборе тактики надо строго учитывать возможности всей команды, отмечают Межман, И. Ф.(2017), Ерёмкина, Л. В. (2018) [6,7] Губа В.П. (2019), подтверждает, что наибольшее количество очков, команда зарабатывает именно в атаке [3]. Главная цель, нападающих действий состоит в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды противника допустил техническую ошибку.

В настоящее время в теории и практике волейбола достаточно полно разработаны отдельные вопросы физической и технической подготовки волейболистов различной квалификации на основе объективных исследований, которые доказывают, что тактическая подготовка волейболистов, на современном уровне спортивных достижений в борьбе за победу по силам равных соперников, приобретает первостепенное значение. Одной из важных сторон в тенденции развития волейбола является интенсификация действий в процессе игры, игра будет приобретать все более комбинационный характер. В этих условиях игрок современного типа должен обладать умением оценивать быстро меняющиеся игровые ситуации и своевременно принимать оптимальные тактические решения (Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин, 2005) [6].

В связи, с изложенным, выбор настоящей темы исследования основан на предположении, что:

- для игрока команды нападения важным элементом деятельности может быть учет действия игроков команды соперника в защите;
- защитные построения команды соперника имеют определенную, заранее наигранную систему действия игроков; это может служить основанием к

выделению типичных защитных построений, при учете которых можно эффективно организовать атакующие действия.

Мы определили основные тактические действия в нападении, которые могут выполнять волейболисты студенческих команд в силу своей подготовленности. Проведя педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью, мы выявили, какие из перечисленных ниже приемов применяют в соревновательной деятельности игроки нашей студенческой команды. Так, при выполнении нападающего удара - удар "точный»: на игрока, на свободное место, между игроками; нападающий удар - накат, скидка, силовой, удар с переводом, блок-аут. При выполнении подачи – это "нацеленные": на определенное место площадки, на игрока, слабо владеющего приемом, между игроками, на игрока, выходящего с задней линии, на игрока, вышедшего на замену; подачи силовые, планирующие.

В ходе анализа выявлено, что результативность у игроков варьируется, результаты не ординарны, что свидетельствует о неоднородности их подготовленности, но у всех уровень владения индивидуальными тактическими действиями невысокий. Так в исследуемой команде, в нападении на 1 игрока в среднем приходится 11,7 ударов в игре, из них выигрывается 4,5, а проигрывается 3, и остается в игре 5,2. Поэтому результативность составляет всего - 35,2 %, а эффективность - 7,7%, что говорит о слабом уровне технико-тактической подготовленности игроков. При выполнении подач на 1 игрока в среднем приходится 7,4 подач. Выигрывается только 0,7, проигрывается 1,4 и остается в игре 5,3. Исходя из этих результатов результативность составляет 11,35%, а эффективность -27,2%, потому что число проигранных мячей больше чем выигранных. Эти данные свидетельствуют о том, что уровень индивидуальных тактических действий не высокий. Факторами влияющие на эффективность нападения являются, кроме антропометрических данных, такие физические качества, как быстрота реакции, высота прыжка, быстрота перемещений и техника выполнения приема. В связи с этим в нашу экспериментальную методику вошли упражнения, развивающие эти качества и

способности, соответствующие уровню подготовленности исследуемой команды, а именно для совершенствования нападающих ударов - упражнения развивающие быстроту, высоту прыжка, быстроту перемещений и непосредственно саму технику выполнения приема. Для совершенствования подачи, в комплекс были включены упражнения для силы, точности и техники выполнения приема.

После применения предложенной методики, в состав которого вошел комплекс упражнений, направленный на совершенствование разных видов подготовки и повышения тактического мастерства, был проведен анализ изменений, произошедших в показателях подготовленности исследуемой команды. В комплекс вошли упражнения, определяющие специальную физическую подготовленность, техническую и индивидуальную тактическую подготовленность игроков в нападении и на подаче.

В сравнительном анализе данных физической подготовленности исследуемой группы, до эксперимента и после эксперимента было выявлено, что в тестах «падающая линейка», "челночный бег", "бросок набивного мяча", "прыжок вверх с разбега" и "быстрота перемещений" после использования нашего комплекса упражнений, показатели физической подготовленности в среднем повысились на 15,3%. Обработка результатов эксперимента выявила статистически достоверные результаты ($p < 0,05$). В сравнительном анализе данных технической подготовленности в исследуемой группе было выявлено, что в тестах «нападающий удар из зоны № 4 в зоны № 5 и 1» и «нападающий удар из зоны № 2 в зоны № 1 и 5» после применения экспериментального комплекса упражнений показатель технической подготовленности повысился в 2 раза и в среднем составил 60% при достоверности ($p < 0,05$). В сравнительном анализе данных индивидуальной тактической подготовленности в исследуемой группе было выявлено, что в тактических действиях в нападении в игровой ситуации, таких как "удар в свободную зону", "скидка", "удар с переводом", "блок-аут", после применения нашего комплекса упражнений, показатель

тактической подготовленности в нападении повысился в среднем на 70% результаты оказались достоверны ($p>0,05$).

Таким, образом, после проведения педагогических наблюдений, тестирований и стенографической записи игр, мы выявили, что у игроков команды ДВГАФК эффективность индивидуальных тактических действий в нападении составила 7,7 %, на подаче -27,2 %, а результативность в нападении составила 35,2 %, на подаче 11,35 %, что говорит о невысоком уровне индивидуальных тактических действий в нападении. Экспериментальный комплекс упражнений для совершенствования индивидуальных тактических действий в нападении волейболистов ДВГАФК, позволил улучшить эффективность тактической подготовленности на 36,9 % в нападении, на 75% на подаче, и результативность использования тактических действий в нападении на 33%, а на подаче на 47%.

Список литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.: ил.
2. Волейбол: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 44 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65709.html> (дата обращения: 24.02.2021).
3. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – Москва : Спорт, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9500184-1-1. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 24.02.2021)
4. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :

[сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 24.02.2021).

5. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. – 88 с. – ISBN 978-5-94839-660-6. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/87205.html> (дата обращения: 24.02.2021).

6. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128с.

7. Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие / И. Ф. Межман. – Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. – 335 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html> (дата обращения: 24.02.2021).

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА «ТАБАТА»

Малых Эльвира Сергеевна
Хромина Татьяна Валентиновна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г.Хабаровск

Аннотация. В статье представлен анализ использования метода «Табата» в совершенствовании скоростно-силовой подготовки юных спортсменов. Рассмотрены признаки проявления состояния монотонии и методы её профилактики и регуляции в условиях спортивной тренировки лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: *лыжный спорт, однообразная деятельность, состояние монотонии, метод «Табата», скоростно-силовая подготовка, юные спортсмены*

Лыжные гонки – вид спорта на выносливость, при котором спортсменам необходимо выполнять большой объем нагрузки с частым повторением

однотипных действий в условиях однообразной деятельности, провоцирующей развитие состояния монотонии.

Состояние монотонии сопровождается снижением работоспособности, изменениями эмоционального фона спортсменов (например, появление чувства апатии, приводящего к стремлению сменить избранный вид деятельности), так и нарушениями в физиологическом плане (например, сонливость, снижение тонуса). Помимо этого, монотония характеризуется рядом психологических симптомов, таких как ослабление сознательного контроля, над своими действиями, ухудшение внимания и памяти, пропадает интерес к занятиям, формируя «мотивационный вакуум» и «кажущуюся усталость» [3].

Анализ научно-методической литературы показал, что для борьбы с монотонией существуют множество методов. Это разнообразные методы профилактики и психорегуляции в тренировочном процессе. Это введение динамических пауз («активного отдыха»), повышение эмоциональности и спортивной мотивации в тренировочном процессе, а также деление спортивного занятия на структурные части и соединение мелких заданий в более крупные группы упражнений, использование аудио и видео средств, использование приёма сторонней информации и элемента соревнований и т. д. [1,4].

В настоящее время наблюдаются изменения в многолетнем тренировочном процессе среди юных лыжников-гонщиков 14-15 лет. От юных спортсменов требуют всё большего спортивного мастерства и более высоких результатов.

В подготовке юных лыжников-гонщиков прослеживается тенденция резкого увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Зачастую методика тренировки юных спортсменов копирует подготовку взрослых. В результате этого подготовка идет форсировано, без учета возрастных особенностей юношеского организма. У подростков повышенная лабильность механизмов высшей нервной деятельности, которая проявляется в психической неуравновешенности и повышенной эмоциональности. В среднем показатели

силы и процессов (по возбуждению) у мальчиков во всех возрастных периодах выше, чем у девочек [2].

На тренировке у юных спортсменов состояние монотонии возникает намного быстрее, чем у взрослых или у тех, кто занимается спортом более длительное время, а это часто приводит подростков к уходу из спорта ещё на начальном этапе подготовки [3].

Отсутствие конкретных научно обоснованных данных по использованию средств и методов на различных этапах подготовки юных лыжников, как правило, приводит к ошибкам в их подготовке и отрицательно отражается на росте спортивных результатов.

В связи с этим возникает необходимость проведения исследований в направлении дальнейшего расширения вопросов о методике тренировки юных лыжников-гонщиков, так как на них влияют множество сторонних отягочающих факторов, при которых вероятно возникновение ситуации снижения мотивации, интереса к тренировочному процессу, ухудшения стрессоустойчивости, повышения напряжения. Для снижения негативного влияния данных факторов, в ходе исследования тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков 14-15 лет проходил с использованием метода «Табата».

«Табата» (протокол Табата) – это метод интервальных тренировок с высокой интенсивностью. В отличие от стандартных тренировок (применяемых для развития скоростно-силовых способностей и выносливости), которые могут длиться 1 час и более, эти тренировки занимают от 4-ёх (один подход) до 36-ти (9 подходов) минут.

«Табата» является относительно молодым методом физической подготовки. Он был создан в 1996 году группой японских исследователей из Токийского института фитнеса и спорта, под руководством доктора, Изуми Табата. Он разработал метод, позволяющий работать сразу в двух направлениях: повышения аэробной и анаэробной системы энергообеспечения спортсменов во время нагрузки.

Тренировка методом «Табата» эффективней, чем часовая тренировка на выносливость плюс к этому развивается быстрота, скорость, координация, это и является уникальностью этого метода. Вместе с этим, следует отметить, что на учебно-тренировочное занятие затрачивается меньше времени и его можно проводить как на свежем воздухе (открытых спортивных площадках, игровых площадках), так и в закрытых помещениях, что немаловажно в работе с юными спортсменами.

Педагогический эксперимент проводился во время учебно-тренировочного сбора в лагере «Амурчонок».

Целью педагогического эксперимента было подобрать, экспериментально обосновать и внедрить подобранные упражнения в тренировку по методу Табата, для развития скоростно-силовой выносливости у юных лыжников-гонщиков 14-15 лет для достижения высоких спортивных результатов.

В ходе эксперимента были организованы контрольная и экспериментальная группы по 6 человек в каждой, относительно однородные по своему составу и уровню подготовленности. Данные физической и психологической подготовленности перед началом эксперимента достоверно не отличались.

В течение трёх недельных микроциклов в контрольной группе тренировочные занятия проводились по традиционной методике В.К. Кузнецова, а в экспериментальной группе применялись подобранные упражнения по (В.В. Ермакову, А.В. Гурскому, Л.Ф. Кобзевой, В.К. Кузнецову, Т.И. Раменской). Табата использовался как, метод развития скоростно-силовой выносливости» на базе традиционной методики В.К. Кузнецова.

После завершения эксперимента было установлено, что адаптированные упражнения дали эффективные результаты в контрольных тестах: подтягивание на высокой перекладине, десятерной прыжок в длину с места с ноги на ногу, в беге на лыжах свободным стилем 5 км, где произошли значимые изменения показателей ($P < 0.05$). В тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с,

беге на 100 м, беге на лыжероллерах свободным стилем 5 км значимого прироста результата не выявлено.

Анализ показателей, отражающих скоростно-силовую выносливость и спортивно-технический результат в экспериментальной группе, свидетельствует о статистически значимом приросте результатов по сравнению с контрольной группой, в трех контрольных тестах (сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, десятерный прыжок в длину с места с ноги на ногу, результат в гонке на лыжероллерах 5 км).

Уровень показателей скоростно-силовой выносливости юных лыжников-гонщиков после специального обучения вырос и способствовал улучшению их спортивно-технических результатов, повышению мотивации, снятию стресса и интереса к тренировочному процессу в целом.

Упражнения выполнялись очень эмоционально, повысился интерес к учебно-тренировочному процессу, таким образом, заполнился мотивационный вакуум, улучшились результаты спортсменов за счёт улучшения психического состояния, снятия «кажущейся» усталости и психического пресыщения однообразной деятельностью. Кроме развития скоростных способностей, улучшились показатели оперативного мышления и быстрота переключения внимания, что является немаловажным фактором при работе с спортсменами подросткового возраста.

Актуальность этого метода в том, что в подростковый период совершенствуются двигательные способности, в этом возрасте у детей большие возможности развития двигательных качеств, улучшается координация, скорость и сила, а также повышается мотивация к спортивным занятиям.

Результаты анализа данных проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений в совершенствовании физической подготовки юных спортсменов, и он может быть рекомендован к использованию тренерами и спортсменами в учебно-тренировочном процессе.

В целом, тренировки по методу «Табата» могут применяться тренерами, как в подготовительный период, для повышения уровня физической подготовленности спортсмена и совершенствование физических качеств, так и в переходный период для полноценного физического и психического восстановления.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е.Н. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
2. Кобзева, Л.Ф. Возрастные особенности развития физических качеств юных лыжниц-гонщиц 13-15 лет / Л.Ф. Кобзева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12(58). – С. 60-64.
3. Хромина, Т.В. Психодиагностическое обследование высококвалифицированных спортсменов с целью оптимизации их состояния в условиях монотонной циклической тренировки / Т.В. Хромина // Проблема психических состояний в спорте : тезисы докладов научного симпозиума, посв. 70-летию Великой Октябрьской социалистической революции (10-11 сентября, 1987, Цахкадзор). – Ереван, 1987. – С. 44-46.
4. Хромина, Т.В. Регуляция психического состояния в условиях однообразной деятельности (на материале исследований в спорте) : автореф. дис.... канд. психол. наук : 19.00.01 : [ЛГУ им. А.А. Жданова] / Хромина Татьяна Валентиновна. – Л., 1987. – 15с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Миронов Федор Сергеевич
Громова Марина Васильевна
Амурская государственная медицинская академия,
г. Благовещенск

Аннотация. В статье анализируется проведение учебных занятий по адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: *студенты, занятия физической культурой, двигательная активность*

Медицинские вузы имеют социальный заказ на подготовку специалистов, обладающих теоретическими, практическими навыками применения средств физической культуры в лечении и профилактической деятельности.

По программе «Адаптивная физическая культура» занимаются студенты 1 - 5 курсов, с отклонениями в состоянии здоровья. Будущие специалисты медики должны в стенах вуза не только систематически заниматься физической культурой, но и приобретать навыки успешной организации массовой оздоровительной работы в коллективах, активно использовать физическую культуру в немедикаментозном лечении [2, 3].

Адаптивная физическая культура формирует:

- осознанное отношение к своим силам;
- способность к преодолению физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшить свои личные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формирование навыков соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению оптимального двигательного режима, отказ от вредных привычек;
- приобщение к исследовательской деятельности в научных студенческих кружках, публичной речи [1].

Основной формой обучения физическим упражнениям является индивидуальное сопровождение развития студента, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. Индивидуальные занятия направлены на нормализацию координационных движений, равновесия, мышечной быстроты. Групповые занятия развивают

нормализацию двигательных действий, ускоряют социальную реабилитацию, повышают уверенность в своих силах.

Специфические задачи физической культуры решаются индивидуально: нарушение опорно-двигательного аппарата, через нормализацию тонуса мышц; формирование функции равновесия достигается упражнениями на удержание позы. При заболеваниях органов слуха основной задачей является расширение тактильных, мышечно-суставных и специальных восприятий частичному замещению слуха. В процессе занятий тактильных и мышечно-суставных восприятий используем упражнения, выполняемые с закрытыми глазами. Для борьбы с гиподинамией рекомендуем активизировать двигательный режим за счет утренней гигиенической гимнастики. Лицам, с частичной потерей слуха, рекомендуем заниматься легкой атлетикой, настольным теннисом, гиревым спортом, силовыми упражнениями, игровыми видами спорта (заменять слуховые раздражители, зрительными). Задачи адаптивной физической культуры при повреждениях и заболеваниях органов зрения является обучение самостоятельному передвижению, ходьбе, легкому бегу, выполнению упражнений на тренажерах, с гантелями, гимнастическими палками, обручами. Передачи волейбольных мячей из рук в руки, на месте и в движении. В процессе систематических занятий формируются комплексные мышечно-суставные, тактильные и слуховые восприятия, обеспечивающие возможность сравнительно свободного самостоятельного передвижения. Специальные упражнения необходимо чередовать, чтобы не было адаптации к одним и тем же упражнениям.

В соответствии с ФГОС ВО элективная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части, является обязательной для освоения программы специалитета. Зачет в 10 семестре. Соблюдая основные принципы в работе положительный результат можно получить, при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Проявляя активность и самостоятельность, формируется интерес к двигательной активности.

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

1. Историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России.
2. Принципы и методы отечественной системы физического воспитания с различным контингентом населения.
3. Методы и средства проведения оздоровительной работы в области физической культуры и спорта.
4. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения.
5. Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков, занимающихся физической культурой и спортом.
6. Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности.
7. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки.
8. Методику использования средств физической культуры и спорта, для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
9. Специфику травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
10. Средства и методы восстановления после напряженной умственных и физических нагрузок.
11. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
12. Методы и приемы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения занятиями физической культурой и спортом.
13. Специальную терминологию.
14. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни.
15. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

1. Объяснять пациентам необходимость и значение физической культуры.
2. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту.
3. Правильно рекомендовать применение средств физической культуры в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.
4. Правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента.
5. Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне.
6. Использовать методы развития и контроля основных физических качеств.
7. Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.
8. Применять знания по профессионально-прикладной физической подготовке, инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности.
9. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
10. Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.

Владеть:

1. Методами развития и контроля основных физических качеств.
2. Нетрадиционными и вспомогательными средствами и методами физического воспитания.
3. Приёмами массажа и самомассажа.
4. Методами оценки физического и функционального состояний.
5. Методами оперативного контроля, за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.

Список литературы

1. Миронов, Ф.С. Рабочая программа по элективной дисциплине «Адаптивная физическая культура» / Ф.С. Миронов. – Благовещенск, 2018. – С.38.
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело : приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. № 988. – Текст : электронный. – URL : <http://base.garant.ru/74566342/> .
3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.02 Педиатрия : приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. № 965. – Текст : электронный. – URL : <http://base.garant.ru/74561322/> .

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С КУРСОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Миронов Фёдор Сергеевич
Громова Марина Васильевна
Узлов Юрий Леонидович
Амурская государственная медицинская академия,
г. Благовещенск

Аннотация. В статье анализируется опыт проведения учебно-методических конференций.

Ключевые слова: *студенты, конференция, физическая культура, здоровый образ жизни*

Многолетний опыт проведения учебно-методической конференции «Образовательные, оздоровительные, воспитательные проблемы физической культуры и спорта» ежегодно совершенствуется [2]. Физическое воспитание является составной частью общеобразовательного процесса воспитания молодежи в академии, приобщения к культуре через двигательную активность.

Выступает как средство социального, профессионального становления будущих специалистов медицинских работников, взаимопомощи и достижения физического, профессионального и духовного совершенствования. Особенно это стало актуально в современный период связанной с мировой эпидемией коронвирусной инфекции.

Студенты, имеющие специальное медицинское образование (медицинский колледж) начиная с первого курса работают в ковидном госпитале, а прошедшие сестринскую практику после третьего курса, это 4-6 курсы, допускаются в «красную зону».

При подготовке докладов мы ставим перед студентами цель – опираться на образовательные, профессиональные компетенции:

- готовность к самореализации, саморазвитию, самообразованию творческого потенциала;
- способность использовать методы и средства для обеспечения полноценной социально-профессиональной деятельности;
- готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим, профилактическим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний;
- готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни;
- способность к участию в проведении научных исследований [1].

Для подготовки докладов к конференции мы рекомендуем следующие направления исследований:

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов-медиков.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья, современные оздоровительные формы и системы занятий физическими упражнениями.

3. Гигиенические факторы укрепления здоровья и восстановления работоспособности.
4. Физическое воспитание детей и подростков.
5. Атлетическая гимнастика и её разновидности.
6. Спорт, экономика и политика в современной физической культуре.

В каждом направлении от 15 до 48 тем. Есть возможность почитать литературу, найти информацию в интернет-источниках, сделать свои наблюдения, выводы.

Многие работы представляют практическую значимость, выполнены экспериментально. После определённой доработки с руководителем, доклады рекомендуются на ежегодную студенческую конференцию академии. Работы печатаются в сборнике студенческих трудов. Считаем, что вовлечение студенческой молодежи к инновационному научно-техническому направлению даёт будущим врачам хороший уровень знаний в лечении немедикаментозным методом.

Список литературы

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 95. – URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71245004/>

2. Миронов, Ф.С. Формы самостоятельной работы на кафедре физического воспитания и здоровья «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» // Материалы международной научно-практической конф., посвященные 40-летию Дальневосточной государственной академии физической культуры (25 октября 2007 года) / отв. ред. С.С. Добровольский. – Хабаровск: ДВГАФК, 2008. – С. 79-83.

**АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(НА ПРИМЕРЕ КОРСАКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА)**

Морозов Виталий Геннадьевич
Тольяттинский государственный университет
г. Тольятти

Морозова Юлия Николаевна
Муниципальное автономное учреждение «Парк культуры и отдыха»
Корсаковского городского округа Сахалинской области
г. Корсаков

Аннотация. Улучшение организации физкультурно-массовой и спортивной работы в муниципальном образовании «Корсаковский городской округ» Сахалинской области на основе анализа описательного отчета о развитии физической культуры и спорта в муниципальном образовании «Корсаковский городской округ» Сахалинской области и анализа статистических наблюдений по форме отчета I-ФК. Для оценки качества организации физкультурно-массовой и спортивной работы использовали анализ статистической отчетности муниципального образования и анализ описательного отчета о развитии физической культуры и спорта.

Ключевые слова: *статистическая отчетность, анализ*

Для проведения анализа организации физкультурно-массовой и спортивной работы в муниципальном образовании «Корсаковский городской округ» Сахалинской области, изучения и исследования отдельных пунктов ежегодного отчета мы взяли следующие разделы описательного отчета о развитии физической культуры и спорта в муниципальном образовании «Корсаковский городской округ» Сахалинской области: пункт 3 «Организация физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях», пункт 6 «Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, организациях, на предприятиях и объединениях» и пункт 16 «Проблемы и нерешенные вопросы в различных направлениях деятельности».

Рассмотрим пункт 3 «Организация физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях». Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни является основой фундамента

физического и психологического здоровья ребенка. Именно от того, как заинтересовать ребенка к занятиям физическими упражнениями, спортом, дать ребенку добровольно проявить свой интерес к активному образу жизни будет зависеть, как в дальнейшей жизни он будет увлечен физической культурой и спортом и какое направление физической культуры и спорта ему будет предпочтительней. В последние несколько лет работа в сфере физической культуры и спорта с детьми дошкольного возраста набирает обороты. Среди детских садов в течении года проводится Спартакиада, которая включает в себя различные виды спорта, позволяющие ребенку проявить свои личные спортивные качества или умение ребенка сплотить команду для достижения победы. Так в 2019 году в рамках Спартакиады дошкольных образовательных учреждений были проведены соревнования по 7 видам спорта, в которых приняли участие 9 муниципальных автономных дошкольных образовательных учреждений. В 2020 году в спартакиаде приняли участие 11 дошкольных учреждений в 9 видах спорта. В летнее время проводятся семейные соревнования на открытом воздухе, что безусловно влияет на развитие ребенка – с ранних лет он, как пример дальнейшего жизненного поведения, видит активный семейный отдых. Безусловно, на качественное физическое воспитание ребенка влияет не только педагогический талант работника физической культуры, но и отвечающая всем требованиям материально-техническая база, оснащенность кабинетов физической культуры всем необходимым спортивным инвентарем. Из изучаемого отчета мы видим, что во всех дошкольных образовательных учреждений Корсаковского городского округа есть специалисты по физической культуре, но почти в половине учреждений нет помещений, оборудованных для физкультурных занятий. И это есть одна из актуальных проблем в раннем физическом развитии детей.

Анализируя пункт 6 «Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях, организациях, на предприятиях и объединениях» описательного отчета можно увидеть, что развитие, как физической культуры, так и клубного спорта на предприятиях и учреждениях Корсаковского городского округа не

имеет роста. На некоторых крупных предприятиях еще остались спортивные клубы, когда-то объединявшие большое количество людей, обеспечивавшие активный досуг. На сегодняшний день эти клубные объединения держатся практически только на энтузиазме нескольких активных людей. В течении года на территории Корсаковского городского округа проводится Спартакиада среди трудовых коллективов. В 2019 году в Спартакиаде приняли участие 15 команд в 12 спортивных соревнованиях, а 2020 году показатели снизились – 3 вида спорта, в которых приняли участие 8 трудовых коллективов. Резкий спад показателей вызван ограничениями, связанными с новой коронавирусной инфекцией. В 2021 году к проведению планируется 13 видов спорта. На данный момент уже проведено 2 вида соревнований, в которых приняли участие 6 команд. Люди активно участвуют в соревнованиях. Но практически невидны на этих спортивных праздниках поддержки своих коллективов руководителей предприятий и учреждений. В погоне за экономическими достижениями физическое состояние и социальное благосостояние работников предприятий отодвигается на задний план. Предприятия и организации перестали поддерживать и развивать свои спортивные клубы, объединения. А ведь давно известно, что физически здоровый и сплоченный трудовой коллектив может постигать как вершины спорта, так и высоких результатов на производстве.

В Корсаковском городском округе проводится 10 различных Спартакиад: среди дошкольных образовательных учреждений; начальных, средних, старших классов; сельских школ; трудовых коллективов; людей с ограниченными возможностями здоровья; пенсионеров; педагогических работников; сельских жителей.

В пункте 16 «Проблемы и нерешенные вопросы в различных направлениях деятельности» описательного отчета указаны проблемы, касающиеся развития спорта на различных этапах спортивной подготовки в учреждениях спорта Корсаковского городского округа. К ним относятся:

- нехватка крытых спортивных сооружений, универсальных спортивных залов, бассейна;

- отсутствие летнего спортивного лагеря для организации тренировочных сборов;
- увеличение финансирования для субсидирования спортивных федераций;
- увеличение количественного и качественного материально-технического обеспечения не только базовых, а всех видов спорта, имеющих развитие в Корсаковском городском округе.

Проведя анализ описательного отчета о развитии физической культуры и спорта в муниципальном образовании «Корсаковский городской округ» Сахалинской области и анализ статистических наблюдений по форме отчета I-ФК можно сделать вывод, что показатели 2020 года снизились только по причине введения ограничительных мер вызванных новой коронавирусной инфекцией и высокой заболеваемостью в Корсаковском городском округе Сахалинской области.

Список литературы

1. Создание системы автоматизированной обработки и анализа форм федеральной государственной статистической отчетности по физической культуре и спорту. 2 этап : руководство пользователя для организаций и сотрудников органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта. – Текст электронный / РГУФК. – М., 2008. – 29 с. – URL : <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/usermanual.pdf> (дата обращения: 15.03.21).

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И САМОИЗОЛЯЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Патрушева Лариса Викторовна
Поздеева Анастасия Павловна
Амурский государственный университет,
г. Благовещенск

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена ускорением темпов распространения новой коронавирусной инфекции во всем мире и связанного с этим – введение дистанционного обучения в условиях вынужденной самоизоляции Ухудшением уровня здоровья населения, в том числе среди

молодежи и студентов в частности. Необходимостью сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: *дистанционное обучение, самоизоляция, физическое развитие, физическая подготовленность, студенты*

Эпидемиологическая ситуация, вызванная распространением инфекции COVID-19, с которой столкнулась наша страна, связана с «вынужденной самоизоляцией» многих социально-демографических групп.

В режиме самоизоляции студенты, как и учащиеся школ, не прекратили учебную деятельность. Они должны были за короткое время освоить программы дистанционного получения знаний на лекциях, семинарах, проводимых в форме видеоконференций, самостоятельно изучая большой объем специальной литературы [3].

Возникла необходимость перестройки молодого организма на более активную умственную деятельность в ущерб физическому развитию и подготовленности студентов. Это и послужило *предметом* нашего исследования.

Цель – исследование физического развития и физической подготовленности студентов в процессе дистанционного обучения и самоизоляции.

Задачи исследования:

- организация и обработка результатов тестирования физического развития и подготовленности студентов;
- анализ влияния дистанционного обучения и самоизоляции на физическое развитие и подготовленность студентов.

Организация исследования. Исследование проводилось на основании результатов тестирования физического развития и подготовленности студентов дистанционно, через интернет. При помощи образовательной платформы для дистанционного обучения «Moodle», в урочное время со студентами проводились плановые практические занятия по физической культуре. Так же им давались теоретические задания и лекции для самостоятельной подготовки. Для

сравнения физического развития и подготовленности нами были взяты за основу результаты за май 2020 г. и декабрь 2020 г. В конце семестра студенты самостоятельно производили измерения и тестировали свою подготовленность. Результаты отправляли преподавателю в электронном виде. Причем результаты тестирования физической подготовки в мае (где тестирование проводилось преподавателем) сверялись с предыдущим семестром, если были сильные отклонения, студенты должны были дать пояснения или подтвердить их, приложив видеотчет (для исключения выполнения заданий с не правильной техникой или не по требованиям). В исследовании приняли участие студентки 2-3 курсов в количестве 135 человек, основной медицинской группы.

Как отмечают ряд исследователей переход на дистанционное обучение, длительное пребывание в статичном положении за компьютером оказывает негативное влияние на физическое состояние студентов, снижение физической и социальной активности вызывает дополнительный стресс и приводит к серьезным заболеваниям. У большинства студентов ощущается дефицит двигательной активности, но при этом также отмечается готовность восстанавливать естественный уровень физической активности, прибегая к физическим упражнениям. Отмечается возрастание мотивация к занятиям физической культурой и спортом в период самоизоляции [1, 2, 4].

Однако на практике, студенты не готовы самостоятельно организовать свою двигательную активность в достаточной мере, что выражается в результатах тестирования физического развития и подготовленности, которое показало изменение значений не в лучшую сторону.

Результаты исследования: Рассматривая динамику показателей физического развития, выяснилось, что при итоговом обследовании (декабрь 2020 г) у девушек контрольной группы окружность талии увеличилась на 3,7%, масса тела – на 2,8%, окружность бедер – на 0,7%. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя увеличилась так же на 0,7%. Окружность грудной клетки на – 0,3%. Таким образом, анализ полученных результатов дает основание

утверждать, что не высокая двигательная активность негативно повлияла на показатели физического развития девушек.

Рассматривая динамику физической подготовленности девушек выяснилось, что при итоговом тестировании была выявлена отрицательная динамика в развитии общей выносливости (бег 1000 м) на – 6,5%, показатель гибкости ухудшился на 6,3%, а динамическая сила мышц рук снизилась на 4,1% (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), в показателях скоростно-силовых способностей (поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с) наблюдалось снижение на 1,7 %. Скоростно-силовые показатели динамической силы мышц ног снизились на – 0,5% (прыжок в длину с места)

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что дистанционный формат обучения значительно повлиял на уровень физического развития и подготовленности студентов, так как располагает к малоподвижному образу жизни и влечет за собой негативные последствия для здоровья. Возможно, сказался тот факт, что на данный период приходились летние каникулы и многие студентки что называется «расслабились», так как занятия по физической культуре закончились, а самостоятельно они не занимались.

В связи с этим, считаем необходимым в данных условиях, помимо урочных занятий, самостоятельно и систематически выполнять комплексы физических упражнений, чтобы не допустить замедления обменных процессов в организме и тем самым снижения иммунитета.

Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение грамотно и правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить для учащихся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

Список литературы

1. Базанов, А.Н. Мониторинг здоровья студентов в период вынужденной самоизоляции / А.Н. Базанов. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №6-1. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 09.11.2020)

2. Крылов, В.М. Образ жизни студентов в условиях самоизоляции / В.М. Крылов, А.В. Крылова, Т.А. Пономарева //Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2020. – № 6(47). – С43-48

3. Меренков, А.В. Трансформация телесности студентов вузов в условиях самоизоляции / А.В. Меренков. – Текст : электронный // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – №7. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 27.07.2020).

4. Милько, М.М. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции / М.М. Милько, Н.В. Гуремина // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195-200.

СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Попов Павел Дмитриевич
Зиганшин Олег Зуфарович,
Костин Константин Николаевич,
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Хоккеисты высокой квалификации должны уметь выполнять различные стандартные положения, для улучшения индивидуальных, групповых и командных тактических действий, это позволит повысить требования к качеству их выполнения [2]. В современном хоккее с мячом стандартные положения играют большую роль в достижении результата, а реализация угловых ударов во многом определяет результат соревновательной борьбы [1,3].

Целью данного исследования явилось выявление особенностей и технико-тактических действий при выполнении угловых ударов игроками сборной команды России на Чемпионатах мира по хоккею с мячом.

Ключевые слова: *хоккей с мячом, сборная России, стандартные положения, чемпионат мира*

Результаты. В соответствии с программой исследования регистрировалась угловые удары и их реализация игроками сборной команды России в полуфинальных и финальных матчах на Чемпионатах мира по хоккею с мячом.

В ходе исследования было выявлено, что больше всего угловых ударов было выполнено в полуфинальных матчах, а именно 41 угловой удар, в финальных матчах было выполнено 16 угловых ударов. Во всех временных отрезках количество выполненных угловых ударов в полуфинальных матчах превосходило количество угловых ударов в финальных матчах и только во временном отрезке с 16 по 30 минуту финальных матчей было выполнено угловых ударов больше, чем за данный временной отрезок полуфинальных матчей, 6 и 5 угловых ударов соответственно.

Всего за три Чемпионата мира игроками сборной России было выполнено 57 угловых ударов, что составило в среднем за игру 9,5 раз. В первых таймах было выполнено 36 угловых ударов, а в вторых таймах 21 угловой удар, что свидетельствует о том, что сборная России в первых таймах действовала в атаке более агрессивно и постоянно создавала опасные моменты у ворот соперников, это связано с выбранной тактикой игры.

В ходе исследования была определена реализация угловых ударов. Выявлено, что больше всего ударов, а именно 18 было заблокировано выбегающими из ворот игроками соперников, 16 ударов отражено вратарем и игроками, стоящими в «стенке», 12 ударов выполнено мимо ворот, меньше всего игроки применяют розыгрыш при помощи комбинации – 5 раз, это связано с большим риском потери мяча, которая может привести к контратаке соперников.

В решающих матчах было забито всего 6 мячей. Выявленная слабая результативность угловых ударов связана с тем, что при розыгрышах угловых ударов отсутствуют наигранные комбинации игроков, которые выступают в одной команде. Следует отметить, что 5 из 6 забитых мячей повлияли на исход матчей.

Также была выявлена группа игроков, которая принимала активное участие в выполнении ударов в ворота, в нее вошли нападающие Артем

Бондаренко, который выполнил 15 ударов и забил 3 мяча, что составило 20% и Евгений Дергаев выполнил 10 ударов и забил 1 мяч, что составило 10%. Полузащитник Алан Джусоев выполнил 7 ударов, из них забил 1 мяч, что составило 14,3%, и защитник Юрий Викулин выполнил 6 ударов, из которых забил 1 мяч, что составило 16,6%.

В ходе исследования была выявлена динамика результативности. В полуфинальных матчах результативность угловых ударов улучшилась с 0% до 7,1%, а в финальных матчах результативность улучшилась с 14,3% до 40%. Динамика результативности угловых ударов в матчах финальной стадии Чемпионатов мира увеличилась с 5,5% до 15,8%.

Также была выявлена динамика результативности угловых ударов во временных отрезках. Следует отметить, что забитые мячи после розыгрышей угловых ударов пришлись на временные отрезки с 16 по 45 минуту матчей – 2 забитых мяча и с 61 по 90 минуту матчей – 4 забитых мяча. Результативность угловых ударов во вторых таймах выше, чем первых таймов, это связано с тем, что соперники после первого тайма уступали в счете и владели мячом большее количество времени, а сборной России приходилось играть на контратаках, которые организовывались после потерь мяча соперниками. После чего соперники пытались отобрать мяч моментально, но совершали нарушения правил игры, которые приводили к удалениям. Игроки сборной России зарабатывали угловые удары, так как количество игроков, стоящих в «стенке», было меньше, то шансы забить мяч в ворота увеличивались, что и показано на слайде.

В ходе исследования были выявлены особенности выполнения угловых ударов. Раскрывая роль игроков, участвующих в розыгрышах угловых ударов, было выявлено, что в решающих матчах полузащитники выполнили розыгрыш угловых ударов 50 раз, защитники – 7 раз, а нападающие вовсе не принимают участие.

Была выявлена группа игроков, участвующих в розыгрышах угловых ударов, в нее вошли полузащитники Максим Ишкельдин участвовал в

розыгрышах 36 раз, Андрей Прокопьев – 10 раз, Сергей Шабуров – 5 раз, а также защитник Павел Булатов, который участвовал в розыгрышах 7 раз.

Одной из особенностей является сторона выполнения розыгрышей угловых ударов. Так справа разыграно 25 угловых ударов, из них забито 5 мячей, что составило 20%. Ассистентами стали Максим Ишкельдин – три раза и Андрей Прокопьев – два раза. Слева разыграно 32 угловых удара, из них забит 1 мяч, что составило 3,1%, ассистентом стал Сергей Шабуров.

Второй особенностью является хват клюшки игроком, выполнявшим розыгрыш угловых ударов. Так справа выполняли передачу мяча игроки с правым хватом, а слева – с левым.

Определены амплуа игроков, выполняющих удары в ворота после розыгрыша угловых ударов. Больше всего ударов в ворота выполнили нападающие – 32, и забили 4 мяча, что составило 12,5%. Полузащитники выполнили 13 ударов, из них забили 1 мяч, что составило 7,7%, и защитники выполнили 12 ударов и забили 1 мяч, что составило 8,3%.

Определены позиции игроков 1, 2, 3 и 4, с них чаще всего выполнялись удары в ворота. Это связано с тем, что игроку выполнить передачу мяча из углового сектора на позиции 1, 2, 3 и 4 легче, и эти позиции наиболее выгодны для взятия ворот, так как траектория полёта мяча сложна для выбегающих игроков, для игроков, стоящих «в стенке» и вратаря.

Меньше всего было выполнено ударов с позиций 5 и 6, это связано с тем, что передача из углового сектора должна быть сильной для того, чтобы избежать перехвата мяча выбегающими игроками соперников из ворот.

Таким образом, в ходе исследования были определены особенности выполнения угловых ударов, к ним относятся сторона выполнения угловых ударов, хват клюшки игроком, выполняющим розыгрыш углового удара, амплуа и позиции игроков, выполняющих удары в ворота. Также к особенностям относятся: погодные условия, заполняемость трибун зрителями, температура льда, состав и температура воды при заливке льда.

Следует отметить, что сборная команда России дважды становилась Чемпионом мира в 2018 и 2019 гг.

Список литературы

1. Зиганшин, О.З. Характеристика соревновательной деятельности хоккеистов с мячом высокой квалификации / О.З. Зиганшин, В.П. Усенко, В.М. Шищенко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 69.
2. Почекуев, Г.П. Хоккей с мячом / Г.П. Почекуев. – Ульяновск : УлГУ, 1999. – 599 с. – ISBN 5-88866-058-2
3. Слободянюк, И.Ю. Настоящий русский хоккей. История и современность хоккея с мячом в России / И. Ю. Слободянюк, А. Ф. Сухановский; ред. Т. С. Попова. – Архангельск: СК-Столица, 2010. – 496 с.

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ В БОКСЕРСКИХ ПОЕДИНКАХ

Поспелова Вера Викторовна

Приморское училище олимпийского резерва,

г. Владивосток

Шарина Елена Петровна

Морской государственной университет им. Адм. Г.И. Невельского

Приморское училище олимпийского резерва,

г. Владивосток

Аннотация. В статье рассматриваются целенаправленное формирование и развитие стиля ведения поединка; необходимость изучения и учета индивидуальных особенностей боксеров в ходе учебно-тренировочного процесса; базовые компоненты соревновательной деятельности боксеров, различающихся разным стилем ведения поединка.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, бокс, типологические особенности боксеров, индивидуальный стиль ведения поединка*

Занятия боксом характеризуются высокой динамичностью и вариативностью двигательных действий, обусловленных особенностями воздействия внешней среды. Основные параметры действий противника: мощность и скорость атакующих ударов, скорость перемещения по рингу, разнообразие двигательных действий и частота смены движений при сохранении

высокого темпа обуславливают характер поведения боксера при проведении поединка [4].

При выборе некоторых тактических решений боксеру очень важно учитывать свои физические, технические и психологические особенности, а также особенности соперника.

Склонность к тому или иному стилю деятельности определяется как отдельными типологическими особенностями, так и их сочетаниями. Типологические особенности проявлений свойств нервной системы выступают в роли задатков развития как двигательных, сенсомоторных, так и умственных способностей. Велика их роль и при формировании личностных свойств, в частности волевых, т.к. типологические особенности образуют «почву», на которой легче формируются одни индивидуальные особенности, другие – труднее [2].

Поскольку же стиль деятельности базируется на наиболее ярких чертах личности, наиболее развитых способностях, то вполне логичным представляется, что склонность к тому или иному способу осуществления деятельности в значительной степени определяется типологическими особенностями проявлений свойств нервной системы, т.е. у стиля деятельности, т.к. у способностей и у личностных черт единая природная предпосылка.

Индивидуальная манера ведения боя подразделяется на три типа: атакующая, контратакующая, универсальная (или комбинированная) [1, 2, 3].

Боксеры атакующего стиля ведения поединка предпочитают боксировать «первым номером», на средней и ближней дистанциях, при высокой плотности нанесения ударов, применяя тактику силового давления, чаще используя «жесткую», во многом предсказуемую линию поведения. Данных боксеров характеризует склонность к риску, в ходе боя они постоянно стремятся обострить противоборство.

Боксеры контратакующего стиля ведут бой преимущественно «вторым номером» на дальней дистанции, при сравнительно меньшей плотности наносимых ударов, используя промахи и ошибки соперника. Боксеры этого

стиля хорошо передвигаются по рингу, используя систему подготовительных и обманных действий, стремятся провести выверенную контратаку. В зависимости от того, работают ли данные боксеры на опережение либо в ответной форме, данный стиль подразделяется на встречную и ответную контратаки.

Боксеры комбинированного стиля сочетают особенности двух предыдущих, основной особенностью которых является переключение по ходу боя с тактики атаки на контратаку, и наоборот, используя по ходу боя преимущества обоих стилей, гибко приспосабливаясь к условиям соревновательного поединка, реализуют тактику искусного обыгрывания.

Тот или иной стиль деятельности встречается как у разрядников, так и у мастеров спорта. Как установлено В.А. Киселевым (2006), боксеры высокого класса боксируют именно в том стиле, к которому у них имеется типологически обусловленная предрасположенность. Есть основания полагать, что добиваются успеха в боксе преимущественно те боксеры, у которых (стихийно или сознательно) формируется тот стиль деятельности, к которому у них имеются природные предпосылки [1].

Изучение типологических особенностей у боксеров различных стилей показало наличие определенных отличий. Так, боксерам атакующего стиля свойственна более сильная нервная система, низкая подвижность возбуждения, преобладание возбуждения по «внешнему» балансу.

Боксеры контратакующего стиля отличаются более слабой нервной системой, средней подвижностью возбуждения, уравновешенностью / преобладанием торможения по «внешнему» балансу.

Для боксирующих в комбинированном стиле характерна средняя сила нервной системы, высокая подвижность возбуждения и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу.

По показателям подвижности торможения и «внутреннему» балансу значимых различий не выявлено.

Таким образом, представленные результаты информационных источников свидетельствуют о наличии определенных особенностей в проявлениях свойств

нервной системы у представителей различных стилей ведения боя. Эти особенности обладают значительным объяснительным потенциалом в раскрытии причин склонностей боксеров к решению боевых задач на ринге определенным, наиболее удобным для них способом [4].

Если стиль ведения боя формируется с учетом его природных, относительно устойчивых свойств, то он будет опираться на ярко выраженные индивидуальные особенности, предпосылки к развитию способностей конкретного спортсмена. В противном случае, прививая боксеру «чужой» стиль, у него будут развиваться те способности и личностные качества, к которым у него нет (либо они слабо выражены) природных предпосылок.

Учитывая, что стиль деятельности формируется на основе значимых в той или иной деятельности индивидуальных особенностей и наиболее выраженных способностей спортсмена, имеются основания полагать, что уровни проявления сенсомоторных реакций боксеров атакующего, контратакующего и комбинированного стилей ведения поединка различаются.

В связи с этим интересное исследование было проведено Е.М. Ревенко и Ю.В. Яциным (2009), в котором изучались сенсомоторные реакции у боксеров, различающихся стилем ведения поединка. В исследовании приняли участие 19 боксеров с квалификацией не ниже кандидата в мастера спорта. На основе экспертной оценки испытуемые в зависимости от стиля ведения поединка были разделены на три группы: атакующие, контратакующие и комбинированные (8, 6 и 5 человек соответственно).

Исследование сенсомоторных реакций осуществлялось с помощью электронного миллисекундомера: время простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР); время реакции на движущийся объект (РДО) (табл. 1).

Таблица 1 – Проявления сенсомоторных реакций у боксеров, различающихся стилем ведения поединка [3]

Сенсомоторные реакции	Атакующие		Контратакующие		Комбинированные		Достоверность различий		
	M ₁	m±	M ₂	m±	M ₃	m±	M ₁ -M ₂	M ₁ -M ₃	M ₂ -M ₃
ПЗМР	0,17	001	0,15	0,007	0,15	0,01	3,38**	2,26*	0,56
РДО (преждевременные реакции)	0,006	0,01	0,018	0,01	0,011	0,015	1,48	0,56	064
РДО (запаздывающие реакции)	0,08	0,01	0,06	0,007	0,06	0,016	3,87**	2,20*	0,14
РДО (точные определения)	0,5	0,76	1,83	1,17	2,0	1,41	2,24*	1<97	0,19

Результаты проведенного авторами исследования показали, что в зависимости от присущего стиля ведения боя боксеры имеют различные проявления сенсомоторных реакций. Так, наименьший показатель простой зрительно-моторной реакции выявлен у боксеров контратакующего и комбинированного стилей (0,15 с), в то время как у атакующих боксеров этот показатель на статистически значимом уровне выше (0,17 с) (табл. 1). Это свидетельствует о более высокой скорости реакции контратакующих и комбинированных боксеров, чем у атакующих [3].

Наименьшие ошибки (запаздывающие реакции) в реакции на движущийся объект выявлены у боксеров контратакующего (0,06 с) и комбинированного стилей (0,06 с), в то время как у атакующих этот показатель составил 0,08 с, что на значимом уровне отличается от двух предыдущих показателей.

По показателю точных определений в реакции на движущийся объект контратакующие и комбинированные боксеры также имеют преимущества, но при этом уровня значимости достигают различия только между атакующими (0,5) и контратакующими (1,83) боксерами, хотя у комбинированных этот показатель также высок (2,0).

Примечательно, что Е.М. Ревенко и Ю.В. Яцин (2009) не выявили между боксерами контратакующего и комбинированного стилей различий в уровнях проявлений сенсомоторных реакций. При этом у боксеров этих обеих групп сравнительно лучшие показатели, чем у атакующих.

Приведенные данные свидетельствуют о наличии у боксеров контратакующего и комбинированного стилей важных преимуществ, благодаря которым они способны быстро и эффективно контратаковать, опережая соперника. В свою очередь атакующие боксеры, проигрывая в быстроте реакций, компенсируют это большим напором и подавлением активности соперника [3].

Уровень сформированности индивидуального стиля боксера является одним из важных показателей роста спортивного мастерства боксеров, а также возможности реализовать кинезиологический потенциал спортсмена. Следовательно, формирование индивидуального стиля является одним из перспективных направлений повышения результативности соревновательной деятельности, занимающихся боксом.

Данное направление позволит нам в дальнейшем осуществить выбор средств и методов спортивной подготовки с учетом возрастных, анатомо-физиологических особенностей, уровня развития интеллектуальных и морально-волевых качеств занимающихся, что, в совокупности, создает условия для комплексного подхода к выявлению индивидуальных особенностей спортсменов и их реализации путем постановки перспективных целей и задач, приемлемых боксерами и вовлекающих их в совместную творческую деятельность. Наше исследование мы планируем провести на молодежной женской сборной по боксу Приморского края.

Список литературы

1. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В.А. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 127 с.

2. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. – Казань, 1969. – 278с.

3. Ревенко, Е.М. Стили ведения боя в боксе: учебное пособие / Е.М. Ревенко, Ю.В. Яцин – Омск: СибАДИ, 2009. – 54 с.

4. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Владимир Александрович Таймазов. – СПб., 1997. – 338 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КРОССФИТА В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Пузырев Никита Витальевич
Колиненко Елена Александровна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Система тренировки кроссфит является одной из наиболее актуальных, востребованных и эффективных методов общей и специальной физической подготовки занимающихся. Цель исследования – анализ средств кроссфит и их применения в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

В результате проведённого анкетирования среди тренеров, было определено, что большинство специалистов, считают, что специальная физическая подготовка борцов 14-16 лет с применением кроссфит-тренировок может быть применена в тренировочном процессе.

Ключевые слова: *специальная физическая подготовка, борцы вольного стиля, кроссфит-тренировка, скоростно-силовые способности*

Вольная борьба является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности. При этом специальная физическая подготовка борца вольного стиля направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. В спортивных единоборствах на результативность в соревновательных схватках влияние оказывают скоростные и силовые качества спортсмена. В современном спортивном мире во многих видах спорта, как игровых, так и единоборствах, стало актуальным

применение кроссфит-тренировок для развития специальных физических качеств спортсменов. Это связано с тем, что физическая подготовленность, на момент выступления на соревнованиях, играет одну из важных ролей в достижении высоких результатов.

Кроссфит — это комплекс упражнений, который характеризуется высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, и включает в себя элементы тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта. Основная направленность упражнений приходится на проработку основных мышечных групп, целью которой является повышение у спортсмена функциональных показателей. Важной особенностью кроссфита является вариативность, так как каждая тренировка может иметь новую программу. В настоящее время выделяют такие виды тренировок как:

- WARM UP – (с англ. - разминка) представляет собой мини-комплекс который состоит из простых упражнений (чаще всего с собственным весом).

- EMOM - (сокр. – every minute of the minute, с англ. каждую минуту в течении минут) классический вид силовой тренировки в кроссфите. Особенность заключается в выполнении нескольких упражнений с заданным количеством раз в течение минуты.

- SKILL WORK – (с англ. отработка техники) данный вид кроссфит-тренировки выполняется для отработки техники отдельного элемента (ходьба на руках, стойки и др.).

- AMRAP – (сокр. – as many rounds as possible, с англ. – завершить как можно больше раундов) Этот вид кроссфит комплекса заключается в выполнении за установленное время как можно больше раундов.

- FOR TIME – (с англ. – на время) выполнение заданного количества повторений упражнений на время.

- Tabata – (с англ. – табата) интервальная тренировка с целью повышения выносливости [1].

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что кроссфит представляет собой комплексную многофункциональную тренировку, которая способствует развитию физических качеств спортсменов старших возрастных групп и применяется в таких видах единоборств как: смешанные единоборства (ММА – mixed martial arts), грэпплинг, бокс, спортивная борьба и др.[1].

В системе Кроссфит комбинируются такие действия как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой), лазание по канату, работа с «железом» (гантели, гири, штанга), перенос груза. Благодаря развитию специальных физических качеств, а таковыми являются скоростно-силовые способности, возрастает уровень активности ведения соревновательных схваток единоборцев, повышается уровень успешного выполнения технических действий, а развитие выносливости позволяет противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, что является немало важным фактором в современной вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов [3].

С целью определения мнений по использованию средств и методов кроссфит-тренировки при развитии специальных физических способностей борцов 14-16 лет было проведено анкетирование 24-х тренеров с высшим образованием и со стажем работы в среднем от 7 до 18 лет из ДФО, имеющих спортивное звание «Мастер Спорта ССС (России)». В результате было определено, что 84% опрошенных тренеров считают возможным применение кроссфит-тренировок для развития специальных физических качеств в процессе подготовки спортсменов-борцов, обосновывая своё мнение, что при использовании комплекса специальных упражнений кроссфит развиваются скоростно-силовые качества, выносливость, растёт уровень общей физической подготовки и согласно Федеральному Стандарту спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба, данные качества являются основными в достижении высоких спортивных результатов на спортивной арене [2]. Придерживаются привычных методов развития специальных физических качеств 4% тренеров и

12% – это тренеры, сторонники применения как привычных, так и современных методов, одним из которых является кроссфит-тренировка.

Таким образом, большинство тренеров считают возможным использование кроссфит в тренировочном процессе борцов вольного стиля (14-16 лет) учитывая возрастные особенности занимающихся.

Список литературы

1. Осипов, А. Использование методов кроссфита функциональной подготовки для повышения уровня специальной подготовки спортсменов, специализирующихся на боевом самбо / А. Осипов, М. Кудрявцев, К. Гатилов [и др.]. Журнал физического воспитания и спорта. – 2017. № – 17 (3). – Стр. 2013–2018 г.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба : утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145. – URL : <https://base.garant.ru/70397756/>
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368с.

ФАКТОРЫ УСИЛЕНИЯ ДЕЙСТВЕННОСТИ МАССОВОГО СПОРТА В ОБЩЕСТВЕ ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Сидоров Роман Васильевич

Уральский государственный экономический университет,
г. Екатеринбург

Аннотация. Целью работы является определение качества предоставляемых физкультурно-оздоровительных услуг населению на примере использования современных информационных технологий. Рассмотрены основные направления применения цифровых технологий для увеличения количества занимающихся массовым спортом и повышению интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности. Проведен анализ практического применения информационных технологий в фитнес-клубе Евразия. Показана

важность технических устройств, программного обеспечения, работы средств массовой информации в распространении здорового стиля жизни и пропаганде занятий физической культурой.

Ключевые слова: *массовый спорт, фитнес, информационные технологии, популяризация физической активности, физическая культура и спорт*

В последнее время наблюдается глобальный рост использования технических средств обучения с помощью устройств, созданных на основе компьютера. Все больше и больше людей обращаются за помощью к информационным технологиям для увеличения эффективности деятельности, оптимизации своей жизни. Данная тенденция затрагивает и сферу физической культуры и спорта.

До недавнего времени к техническим новинкам, которые поставили спорт на новый уровень, относили: электронное табло, хронометраж, фотофиниш, искусственный лед, искусственное освещение, крытый стадион, тренажеры. В современном мире спорта среди цифровых технологий можно выделить следующие направления: профессиональные, любительские, рекламно-визуализационные [6].

Системы наблюдения за спортсменом во время тренировки: Polar Team 2, ПО «Альфа Спорт» и другие. Данные системы рассчитаны для проведения эффективной тренировки и помогают тренеру держать под контролем, анализировать, планировать и прогнозировать результаты спортсмена на предстоящих спортивных мероприятиях [8].

Диагностическая аппаратура позволяет следить за состоянием спортсмена во время тренировки, что позволяет устранять ошибки в его технике с помощью видеозаписывающих устройств, которые обеспечивают покадровое воспроизведение изображения действий спортсмена.

Широкое применение получили тензометрические устройства, регистрирующие опорную реакцию при выполнении разных упражнений,

разработаны портативные устройства, проводящие исследование в реальном времени, как во время тренировок, так и в соревновательных испытаниях [1].

Сегодня существуют приложения, которые человек может установить на свой мобильный телефон и проконтролировать свой тренировочный процесс. Каждый, кто использует данный программный продукт, может подобрать для себя индивидуальную программу тренировок и даже составить спортивную диету. Такие приложения: Runkeeper, Nike Training Club, FatSecret, Lifesum, TTimer и многие другие. Благодаря им можно подобрать тренировку, рассчитать индекс массы тела, норму потребления калорий, не выходя из дома [7].

Если говорить о последних тенденциях в сфере спорта, то это «умная одежда», которая классифицируется на пассивную, активную и ультра-умную. Последняя позволяет наблюдать за активностью восстановления мышц после тяжелых травм. Использование цифровых технологий в спортивной одежде возникла из-за особенностей профессионального спорта. Сейчас в обувь встраивают систему учёта индивидуальных показателей. Сенсоры фиксируют вес, распределение давления и параметры движения. Информация собирается и анализируется с помощью специального программного обеспечения. Собранные данные могут использоваться для фиксации прогресса результатов спортсмена или для планирования роста результатов [3].

Для тех, кто любит активный спорт или только начинают вести здоровый образ жизни, существуют спортивные браслеты, которые удобно носить на руке, и они не мешают при реализации различных видов упражнений. Функционально браслеты обеспечивают следующие функции, это продолжительность и качество сна; количество пройденных шагов; качество питания; показатели пульса; энергозатраты в калориях; настроение; уровень насыщения крови кислородом; калорийность пищи. Умные браслеты оповещают, когда человеку надо встать и пройтись, когда нужно выпить воды [2].

Практическое применение информационных технологий рассмотрим на примере фитнес-клуба Евразия. Информация о данном клубе представлена на следующих сайтах: группа Вконтакте (<https://vk.com/eurasiafitnes>), страница в

Instagram (https://instagram.com/eurasia_fitness), сайт фитнес-клуба (<https://eurasia-fitness.ru/>).

Клуб предоставляет большой спектр физкультурно-оздоровительных услуг: занятия в различных спортивных залах - это игровой зал, зал единоборств, два тренажерных зала, зал групповых программ, скалодром и тренажер для спортивного туризма, современные групповые программы по кросс-фиту, стрейчингу, фитнес йоге, суставной гимнастике, единоборствам. С инструкторами международной компании Les Mills фитнес-клуб сотрудничает по следующим программам: BODYPUMP, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, SH'RAM, CXWORX, LES MILLS GRIT, LES MILLS BARRE, CYCLE.

Представляется возможность заниматься разными видами спорта: скалолазание, бокс, тхэквондо, самбо, айкидо, пулевая стрельба, практическая стрельба чирлидинг, армреслинг, пауэрлифтинг, баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис [5].

В фитнес-клубе Евразия установлена система видеотрансляции. Современный экран дает возможность показывать видеоролики, повторы игровых моментов на соревнованиях. Спортивные мероприятия транслируются в YouTube в прямом эфире. Так, соревнования по скалолазанию IX Летней Спартакиады учащихся России в Екатеринбурге смогли увидеть онлайн более 1200 зрителей [4].

Действительность современного мира все чаще оказывается под воздействием цифровых технологий. Данные технологии способствуют повышению конкурентоспособности продукта или услуги, продвижению отраслевых цифровых платформ для базовых предметных областей экономики. При поддержке прикладных исследований в области цифровой экономики будет обеспечиваться технологическая независимость, что окажет положительное влияние на оказание физкультурно-оздоровительных услуг населению.

Список литературы

1. Гахария, Т.Н. Цифровые технологии в спорте: состояние и перспективы / Т.Н. Гахария // Состояние и перспективы технического

обеспечения спортивной деятельности: материалы IV Междунар. науч.-техн. конф. (Минск, 15-16 февр. 2018 г.). – Минск: БНТУ. С. 9-13.

2. Голд, Н. А., Цифровая экономика для здорового образа жизни / Н.А. Голд, С.В. Чистякова, И.П. Степанова // Экономический журнал. 2018. №1 (49). С. 87-102.

3. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий. – Текст : электронный // Novate. – 2017. – URL: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/>

4. Уральский государственный экономический университет / Кафедра физического воспитания и спорта. – Текст : электронный. – URL : <http://sport.usue.ru/>.

5. Фитнес-клуб Eurasia : [сайт]. – URL : <https://eurasia-fitness.ru>

6. Цифровые технологии в практике физической подготовки в высшем военно-учебном заведении / В.П. Сорокин, А.М. Андросов, Д.Е. Иващенко, И.Ю. Тимофеев, И.М. Колбая // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №7 (161). С. 257-262.

7. 15 лучших приложений для тех, кто хочет быть в форме. – URL : <https://3dnews.ru/824998>

8. Система мониторинга спортсменов на основе GPS. – URL : https://www.polar.com/ru/b2b_products/team-pro

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Сизоненко Константин Николаевич
Самсоненко Игорь Васильевич
Амурский государственный университет
г. Благовещенск

Аннотация. В статье обозначены основные проблемы преподавания дисциплин по физической культуре и спорту в вузе. Предложены основные пути улучшения эффективности работы по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: *физическая культура, образование, студенты, эффективность, процесс*

В настоящее время в преподавании физической культуры происходят значительные качественные изменения, но неудовлетворенность сохраняется. В первую очередь это недостаточное физическое развитие студентов и плохое их здоровье. Вызывает споры у специалистов и обучение вузовцев. Многие видят все беды в содержании самого предмета, а также в процессе обучения. Часть их хочет видеть физическую культуру более образовательной, а другие грешат на излишнюю спортизацию, третьи, наоборот, считают, что средствами спорта можно решить большинство проблем стоящих перед системой физического воспитания в вузах. Следует отметить, что немало сторонников и у чисто оздоровительного направления, и у различных смешанных направлений. Напрашиваются и вполне законные вопросы – почему такая многоликость в направлении и содержании системы физического воспитания, почему нет значительных сдвигов в развитии системы физического воспитания в России?

Как показывает анализ литературных источников и документов, касающихся физической культуры и спорта, проблема состоит в том, что во многих звеньях российской системы образования, в том числе и в физическом воспитании, не было четкой концепции развития. Сначала суть физического воспитания определялась как всестороннее развитие личности, затем – как гуманизация и демократизация учебно-воспитательного процесса. В настоящее время в высшей школе работают две концепции физического воспитания: первая – построенная с учетом государственного образовательного стандарта; вторая – индивидуально-типологическая, с учетом интересов и желания студентов.

Но если говорить более конкретно, то все системы физического воспитания в России имеют стандартно-нормативный характер, что, конечно, не является достаточным стимулом в обучении и развитии студентов.

Таким образом, главными критериями при разработке программ физического воспитания в вузах следует считать как объективную (стандартно-нормативные требования), так и субъективную (личное желание студентов) потребности в различных видах физической деятельности. Среди основных принципов, определяющих содержание неспециального физкультурного

образования должны выступать культуросообразность, личная ориентация, фундаментальность, индивидуальность, профилирование и дифференцирование, креативность.

Кроме того, следует сказать, что занятия по дисциплине «Физическая культура» которые реализуются в объеме 2-4 академических часа в неделю, не обеспечивают гигиенического минимума двигательной активности который соответствует примерно 5 часам в неделю. Этот недостаток должен выполняться за счет факультативных занятий, но, к сожалению, на современном этапе в большинстве вузов России такое невозможно из-за отсутствия достаточной материально-технической базы.

Основные проблемы преподавания в вузе дисциплин по физической культуре и спорту - отсутствие достаточной материально-технической базы (нехватка спортивных помещений, спортивного инвентаря и т.д.), весьма низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой на фоне отчетливой тенденции ухудшения здоровья, недостаточное применение кафедрами физического воспитания в своей работе современных и нетрадиционных форм, средств и методов физической культуры.

Основные пути эффективности физического воспитания в вузе, это индивидуализация процесса и дополнение учебных занятий самостоятельными, которые играют главную роль в достижении физического совершенства. Дифференцировка студентов по исходному уровню их физической подготовленности, повышение их информированности и налаживание обратной связи, внедрение индивидуальных комплексов корригирующих упражнений дают возможность активизировать самовоспитание студентов.

Усиленная тренировка отстающего двигательного качества и положительные результаты должны способствовать потребности в самостоятельных занятиях. В этом же направлении «работают» улучшение и углубление изучения теоретического раздела программы физической культуры.

Подводя итоги, можно обозначить основные пути улучшения эффективности работы по физическому воспитанию в вузе:

- оснащение материальной базы спортивным инвентарем и оборудованием, тренажерами и тренажерными устройствами, техническими средствами обучения и умелое их использование в процессе учебных занятий;
- компьютеризация кафедры;
- разделение студентов на однотипные группы;
- совершенствование планирования учебного процесса;
- подбор средств для каждого студента или однотипной группы, учитывающих их интересы, функциональные возможности, физическое развитие, физическую подготовленность;
- использование современных методов и средств обучения;
- создание личных карточек учета, в которых отмечались бы состояние здоровья и физической подготовленности студентов на всем протяжении учебы;
- наиболее полное представление о студенте как объекте и субъекте педагогической деятельности;
- увеличение числа занятий в неделю;
- повышение мотивации к занятиям;
- усовершенствование зачетных нормативов;
- формирование ценностных ориентации относительно сознательного уровня здоровья и физического состояния;
- вариативность содержания и многообразия форм занятий.

Список литературы

1. Сальников, Н.С. Реформирование высшей школы: концепция новой образовательной модели / Н.С. Сальников, С.А. Бурухин // Высшее образование в России. – 2008. – № 2. – С. 3-11.

ДЕЛОВОЙ АНГЛИЙСКИЙ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Скрипник Галина Михайловна
 Гончарова Екатерина Валерьевна
 Дальневосточная государственная академия физической культуры,
 г. Хабаровск
 Иванов Артем Сергеевич
 Южный федеральный университет,
 г. Ростов- на- Дону

Аннотация. В статье рассматривается суть делового английского в магистратуре. В сфере ФК и С данное направление мало изучено, что служит вызовом современного общества, особенно молодых людей, получающих высшее профессиональное образование.

Ключевые слова: *магистратура, деловой английский, соответствие времени, требования, сфера спорта, орфография*

Широкая интеграция интересов Российской Федерации в мировой рынок, где международным языком коммуникации является английский, требует освоения делового английского от специалистов разных отраслей. Английский признан языком международного общения не только в сфере бизнеса, но среди различных его применений: воздушная и морская навигация, международные переговоры, подготовка и проведение переговоров, проведение соревнований «мирового класса», обмен опытом между специалистами физической культуры и спорта, трудовая деятельность людей разных национальностей в одном коллективе в РФ или за рубежом. Деловой язык регламентирован не только в лексике, синтаксисе, но и в применении паралингвистических средств, различных каналов связи и т.д. [1]. Множество людей в одном мире, для которых он не является родным, активно используют его в своей повседневной профессиональной деятельности. Несмотря на то, что многие стороны делового английского уже успели стать предметом изучения, реальное состояние развития английского языка в области спорта требует дальнейшего изучения и научного осмысления. Отдельного внимания заслуживает английский деловой с точки зрения особенностей перевода, орфографии, специфической лексики. В основе работы со студентами магистратуры по разработке делового английского учитывались профессиональная коммуникация, что предполагает, перцептивный, коммуникативный и интерактивный уровни поведения, что определяет прагмалингвистическими и прагмапсихологическими характеристиками общения [4]. Под прагмалингвистическими характеристиками понимается: регулятивность, информативность, имплицитность, экспрессивность; в то время как прагмапсихологические характеристики – это

заинтересованность, конфликтность, взаимопонимание и понимание. Суть делового стиля – это специальные термины, информация и клише. В этом гарант успеха и основа делового английского. Соединение терминов, информации, клише в силу своей афористичности является популярным приемом коммуникации в рамках делового английского [2]. Бесспорно то, что базовая парадигма концепции «деловая переписка в области спорта и ФК» должна опираться на парадигмы классической и неклассической терминологии, которая отображает традиционный подход. Деловые бумаги, выполненные на английском языке, должны быть безукоризненными во всех отношениях, соответствовать определенным правилам. Следует иметь в виду, что информацию в документе несёт не только текст, написанный грамотным английским языком, но элементы его оформления и реквизиты. Например, незначительно несоблюдение требований может сделать документ неприемлемым с юридической точки зрения.

Примеры:

We would like to discuss the possibility of a contract with you. -Мы бы хотели обсудить возможности подписания с вами контракта.

If you are interested in some hockey matches and have the desire to establish relation with our sports club meet with me. - Если вас интересует некоторые хоккейные матчи и есть желание установить отношения с нашим спортивным клубом, то надо встретиться со мной.

Please let us know your decision to play football match as soon as possible. - Пожалуйста, дайте нам знать о своём решении сыграть матч как можно скорее.

Деловой английский включает как устную, так и письменную речь, большое количество правил. Важную роль играет деловое письмо как «документ» на английском языке. Образованный человек должен изучить способы написания письма, оформление конверта, визитки, резюме, что имеет место на занятиях и дома. В деловой корреспонденции студентам, обучающимся по форме магистратуры, даются материалы, связанные с аббревиатурами разного рода.

Примеры:

Россия – RU

Украина - UA

Великобритания - GB

Франция - FR

Япония – JP

На занятиях отрабатываются оформления конверта на английском (французском, немецком), проходят тренинги подготовки писем для пересылки за рубеж деловому партнеру, составление научных и деловых бумаг, статей. Опросы обучающихся о полезности делового английского для будущих магистров однозначно признается положительным (95%) и необходимым в работе, в профессии (90%). Замечания обучающихся выражаются по поводу небольшого количества аудиторных занятий и большого числа обучающихся в группе. Опрос студентов-магистрантов показывает, что письменному тексту они отдают приоритет по сравнению с устным высказыванием (65%), т.к. задание по текстам студенты могут выполнять дома с точки зрения чтения и перевода с английского на русский и наоборот. При этом можно пользоваться словарями и другими источниками. В устной речи не обходиться без ошибок в грамматике и фонетике. Исходя из практики можно сделать вывод о том, что роль фиксации текста в письменной форме значительно выше в деловом английском по сравнению с другими отраслями языка. Регламентированность, сложность, избыточность, не эмоциональность текста в деловом английском являются следствием адаптации речи к условиям конкретной коммуникативной ситуации, в которой в большинстве случаев отсутствует непосредственное общение между участниками коммуникативных ситуаций [2]. Коммуникативный метод всегда являлся и является одним из принципиальных методов обучения иностранным языкам. Его рождение следует отнести к 60-70 годам в Британии, что было связано с международным статусом английского языка. Опыт работы с применением коммуникативного метода для будущих магистров показывает

целесообразность способов коммуникации преподавателя с обучающимся на основе проектной работы.

Обучающиеся в магистратуре нацелены на служебное повышение по месту работы, многие регулярно выезжают за границу с разными целями, принимают участие в деловых переговорах и переписке на иностранном языке и их отношение к процессу обучения очень серьезное и ответственное. Занятия с обучающимися проводятся в малых группах до 8 человек, при большом количестве обучающихся работа осложняется. Сама дисциплина требует определенных правил, установок, процедур. На занятиях обучающиеся с интересом изучают общие правила делового письма и примеры деловых переговоров, которые мы относим к проектной деятельности. На примере делового английского можно проследить работу группы в команде, настоящую коммуникацию, исполнение заданий по ролям [3].

Особое внимание в курсе дисциплины уделяется орфографии и лексике в разделе «Поступление в университет», «Участие в конференциях», составление грамотной письменной речи с задачей дальнейшего монолога и диалога. В последние годы деловая лексика включает написание электронных писем, которое несколько отличается от традиционного письма. Оно немного личное и теплое. Оно имеет свой «тон» – что-то среднее между деловым письмом и телефонным разговором. Одной из особенностей электронной почты является широкое использование сокращений фраз и выражений. Их нужно запомнить.

As far as I know = AFAIK

Face to face = F2F

In my opinion = IMO

В деловом английском осторожного и внимательного применения требует многозначность слов.

Elective – избранный (англ.), необязательный (амер.)

Elder – старший, бузина

Goal – цель, место назначения, ворота (спорт), гол, забить гол.

Meeting – собрание, митинг, встреча, дуэль, также заседание и ж\д разъезд.

Sport – спорт, состязание, хорошо поохотиться, забава, шутка, насмешка.

To make sport of him – высмеивать его, посмешище, игрушка, спортсмен, славный малый, болельщик, фат, щёголь, верхняя одежда, спортивный, проводить время.

Мониторинги образовательного процесса показывает интерес обучающихся в магистратуре к занятиям, которые строятся по проекту ролевой игры, где от начала до конца у каждого своя роль, имя, задача, что способствует процессу коммуникации на английском языке, в котором участвует вся группа посредством своих поступков и говорения. Студенты занимаются углубленно и плодотворно, и признаются, что хотели бы хорошо овладеть английским языком (98%).

В итоге позволим утверждать, что дисциплина дает студентам хороший взгляд в области делового английского и они это признают. В современном деловом мире нельзя обойтись без знания английского языка. Особенности владения деловым английским касаются основных видов деятельности, в том числе спортивной. Навыки бизнес-коммуникации необходимы для общения по телефону, проведения презентаций, оформления писем, бумаг, выступлений с использованием специальных речевых оборотов и интонаций. Знание делового английского дает специалисту ФК и С проводить международные соревнования, научно-спортивные конференции. Деловой английский учит бережному отношению к иностранному языку. Как показывают наблюдения, изучение предмета связано с вызовами современного общества, и несомненно данная дисциплина отвечает требованиям подготовки специалиста по ФК и С, а именно уровня магистратуры.

Список литературы

1. Киселева, М.В. Заполнение деловых бумаг на английском / М.В. Киселева, В.А. Погосян. – Спб: Питер, 2014. – 144 с.
2. Мёрдок-Стерт, Сирена. Общение на английском языке: телефон, факс, e-mail, деловая переписка / Сирена Мёрдок-Стерт. – М.: Астрель, АСТ, 2007. – 142 с.

3. Скрипник, Г.М. Sport and Olympic games: учебное пособие/ Г.М. Скрипник, Е.В. Гончарова. – Хабаровск: ДВГАФК, 2018. – 59 с.

4. Чашинова, Г.М., Английский язык : учебное пособие/ Г.М. Чашинова, Г.З. Садыгова. – Казань: Академия управления ТИСБИ, 2006. – 277 с.

ПРОВЕДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ КОНКУРСОВ КАК СРЕДСТВО ВЫЯВЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ

Сотникова Марина Александровна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г.Хабаровск

Аннотация. Организации и проведения конкурса по основа олимпизма в Дальневосточной государственной академии физической культуры с участием обучающихся из высших учебных заведениях города Хабаровска. Рассмотрена подготовка участников к ежегодному конкурсу Знатоки Олимпизма и проанализирован опыт изучения ими тем на олимпийскую тематику. Охарактеризованы содержание конкурса, этапы конкурса, которые выполняли участники, дана оценка качеству и сложности конкурсных вопросов.

Ключевые слова: конкурс знатоков олимпизма, обучающиеся, Олимпийские игры, олимпийское движение, знания

Олимпийское образование в Вузах Российской Федерации, а также в зарубежных вузах является объектом наблюдения со стороны педагогического и научного сообщества. Знания в области олимпийского образования все больше набирает оборот. Предлагаемые в рамках указанных разработок занятия с обучающимися высших учебных заведений имеют широкий диапазон учебных форм – от дисциплин, которые рассматривают проблемы олимпийского образования до реализации системы межпредметных связей в рамках интегрированной в учебный процесс модели олимпийского образования.

Хотя положительный эффект и приобретение новых знаний и опыта на конкурсах, [1], научно доказано, а игровая деятельность положительно влияет и на интеллектуальное развитие человека.

При подготовке конкурса велась непосредственно работа с участниками конкурса. Определялись темы для выполнения заданий. Для участников конкурса, которые не достаточно подготовлены к «Знатокам Олимпизма» – это может быть проверка собственных знаний и умений в области олимпийского образования, уровня погруженности в проблемы олимпизма.

При опросе обучающихся, которые не связаны со спортивной деятельностью, показывает, что их уровень в области олимпийских знаний и олимпийского образования не так уж высок. Свои знания они в основном приобретают при просмотре телепередач. В то же время традиционный конкурс знатоков олимпизма, проводимый уже более пяти лет в городе Хабаровске, в первую очередь по инициативе Дальневосточной государственной академии физической культуры, показывает хорошие показатели участников конкурса их осведомленности в области Олимпийских игр, так как направлен на выявление совершенно разных по видам и уровню сложности знаний в данной предметной области [2,3].

В конкурсных заданиях участникам предлагалось помимо тестовых заданий на темы о олимпийском движении, биографии известных спортсменов, различных видов спорта, президентах МОК, олимпийских играх приготовить презентацию на различные спортивные темы, связанные со спортсменами, олимпийскими объектами, проблемами в олимпийском движении. Конкурс Знатоки Олимпизма проводится не среди профессионально подготовленных команд, специализирующихся на изучении истории олимпийского движения, а среди студентов в образовательных целях. Таким образом, конкурсные задания показывают участнику, что даже далекий от Олимпийских игр человек тем не менее в достаточной степени знаком с ними и имеет к ним отношение. Одной из целей проведения конкурса, является то, чтобы каждый участник мог получить ощущение приобщенности к олимпийской теме, позволяющее в дальнейшем ориентировать его на целевую установку, обозначенную в начале статьи.

Если такие конкурсы или отдельные этапы конкурса проводить на занятиях в группах, то это еще один из способов выявить, насколько эффективно

на учебных дисциплинах усваиваются знания в области спорта и олимпийского образования. У обучающихся появляется интерес к изучаемой дисциплине в области спорта. Ежегодно на базе Дальневосточной государственной академии проводится конкурс Знатоки Олимпизма среди учащихся высших и средних учебных заведений. Конкурс призван выявить, насколько эффективным является занятия по олимпийскому образованию обучающихся, а также насколько обучающиеся других вузов знакомы с олимпийским движением и образованием, ориентируются в его информационном пространстве. К участию в конкурсе приглашаются обучающиеся из разных вузов. Как правило это шесть-семь команд из разных учебных заведений города Хабаровска.

Все участники конкурса обучаются в высших учебных заведениях города Хабаровска. При этом у обучающихся в ДВГАФК – содержание занятий по проблемам олимпийского движения включает элементы олимпийского образования, вводимые преподавателем в виде творческих и олимпиадных заданий. В конкурсе Знатоки Олимпизма участникам предлагается пройти пять этапов, каждый этап отличался по уровню сложности. По окончании конкурса, можно увидеть достаточно полную картину, как участники подготовлены в области олимпийского образования. Например, первый этап включает в себя представление команды (название, девиз, презентация) на олимпийскую тематику. Во втором этапе участникам предлагаются категории вопросов по олимпийской тематике, на которые они должны дать ответ, за определенное количество времени. Третий этап проходит в дебатах между командами, участники готовят доклады, которые они должны защитить и ответить на вопросы, которые задает другая команда. На четвертом этапе участникам предлагалось указать что обозначает дата, которая указана на слайде. Участники должны были сопоставить дату и какое - нибудь событие связанное с этой датой. На прохождении этого этапа, участникам давалось определенное количество времени. Пятый этап предполагает, что участники должны узнать известных спортсменов по картинке, каждой команде предлагается 5-6 картинок известных спортсменов. За каждый правильный ответ команда получает по 2 балла.

Из всего выше сказанного следует заключить, что значительного пополнения багажа олимпийских знаний приобретается в первую очередь на занятиях по физической культуре и на специальных дисциплинах.

Проведение конкурса знатоков олимпизма в условиях ДВГАФК нашло положительный отклик как у обучающихся, так и у педагогического состава, в связи с чем планируется активно продолжать подобную практику с более глубоким исследованием всех особенностей данного вида деятельности.

Список литературы

1. Сергеев, В.Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В.Н. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 48–49.
2. Столяров, В. И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения / В.И. Столяров. – Бишкек: Максат, 2018. – 460 с.
3. Шарипов, М. Ф. Конкурс знатоков олимпизма как эффективная форма олимпийского образования студентов (из опыта работы Олимпийской академии Урала) / М.Ф. Шарипов. – Текст : электронный // Мир науки. – 2019. – Т. 5, № 1. – URL: <http://mir-nauki.com>

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТСМЕНОВ КГБУ СШОР ЕДИНОБОРСТВ

Руденко Елена Александровна
Камчатское государственное бюджетное учреждение
«Школа олимпийского резерва единоборств»,
г. Петропавловск-Камчатский

Аннотация. Цель: исследование тренировочного процесса спортсменов КГБУ СШОР единоборств.

Задачи: определение влияние тренировочного процесса в период пандемии COVID-19 на результаты выступления спортсменов КГБУ СШОР единоборств.

Методика исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение за результатами спортсменов КГБУ СШОР единоборств в 2020-2021 гг.

Основные результаты: результаты выступления спортсменов КГБУ СШОР единоборств в 2020-2021 гг.

Ключевые слова: Камчатская школа олимпийского резерва единоборств, самбо, кикбоксинг, киокусинкай, рукопашный бой, пандемия

Пандемия коронавируса COVID-2019, загнавшая атлетов в условия жесткой изоляции, поставила перед тренерами и спортсменами вопрос – какие методики использовать, чтобы «не потерять» спортивную форму занимающихся, наработанную годами.

Прежде всего, для спортсменов, которые были достаточно активны, этот длительный перерыв в деятельности приведет к снижению показателей физического состояния. В сочетании с уменьшенной физической активностью произойдет тенденция к увеличению веса, в связи с ухудшением метаболизма. В долгосрочной перспективе просматривается снижения таких качеств в единоборствах, как: силы, выносливости, координации. Как следствие периода пандемии, в котором нет возможностей тренировок в спаррингах и партерах.

На начальном этапе пандемии коронавируса COVID-2019 численность спортсменов в КГБУ СШОР единоборств составляла 670 человек (на 01 марта

2021 года тренируется 684 спортсмена). Одной из главных задач перед тренерами стояло повышение мотивации спортсменов в условиях самоизоляции, во избежание снижения контингента занимающихся КГБУ СШОР единоборств. В домашних условиях применялись методы: словесные, наглядные и практические. Взаимодействие тренера и спортсмена происходило по системе видеоконференцсвязи Zoom.

В методики тренеры включали развитие таких качеств, как сила, выносливость, координация. Внимание уделялось упражнениям с применением приседа: прыжок с глубокого приседа с собственным весом и отягощением, отжимания и подтягивания, комплексы упражнений на турнике в статике и динамике.

Несмотря на тяжелый период, в условиях самоизоляции, спортсмены КГБУ СШОР единоборств, используя различные средства и методы

тренировочного процесса, показали следующие, достойные внимания, результаты:

1. Татьяна Чередниченко 3 место. Всероссийский турнир по кикбоксингу Moscow Open 2021 г. Москва, Россия (тренер Кондратьев О.А.).

2. Маргарита Лушкова – 1 место; Артем Селибов – 2 место; Полина Широкова – 3 место; Сергей Стрелец – 3 место; Валерий Сайков – 3 место. Russian Open Junior Cup 2021 по киокусинкай г. Москва, Россия (тренер Тюнис Е.В.).

3. Наталья Сафронова 1 место. Чемпионат Европы по рукопашному бою 2020 г. Минск, Беларусь (тренер Савин А.В.).

4. Наталья Сафронова 1 место. Чемпионат России по рукопашному бою 2021 г. Рязань, Россия (тренер Савин А.В.).

5. Хожиакбар Рахимжанов -1 место Кубок России по самбо 2020 г. Кстово, Россия (тренер С. Садуев, С. Галянт).

Список литературы

1. Наздрачев, Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490. — URL: <https://moluch.ru/archive/310/70143/> (дата обращения: 01.03.2021).

2. Perry, A. Why you should remain active while staying at home / A. Perry. — Текст: электронный // Medical press: [сайт]. — URL: <https://medicalxpress.com/news/2020-03-home.html> (дата обращения: 25.05.2021).

ПРОБЛЕМА УПОТРЕБЛЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ В НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЯХ

Хромина Татьяна Валентиновна
Рухляда Людмила Константиновна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлен анализ научно-исследовательских работ по проблеме применения допинга и его влияния на психику спортсмена. Описаны факторы провоцирующие принятие допинга в спорте.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, факторы, допинг, психика, психическая (наркотическая) зависимость

Новые рекорды, ужесточение требований, рост интенсивности в спорте соревновательных и тренировочных нагрузок постепенно приводят спортсменов к пределу физических возможностей. В итоге, у спортсменов, стремящихся к высоким спортивным достижениям, зачастую возникает потребность в каком-то дополнительном источнике энергии. Отсюда возникает необходимость в применении допинга. Влияние допинговых препаратов на организм человека неоднозначно.

С одной стороны, они стимулируют нервную и физическую деятельность человека, поэтому спортивные результаты могут быть очень высокими, а с другой, допинг - все равно наркотик. Допинг (от англ. *dope* — давать наркотики). В спорте под допингом понимается совершение нарушений антидопинговых правил согласно статьям 2.1.—2.8. Всемирного антидопингового кодекса.

Анализ научных публикаций о связи между типом личности и отношением к употреблению запрещенных стимулирующих препаратов, показал, что она ярко может проявляться у спортсменов с высокой ориентацией на победу в соревновании. Для них поражение в соревновании расценивается как социальный провал, нечто стыдное, и впоследствии установка «не проиграть» (мотивация избегания неудач) становится сильнее желания выиграть (мотивации достижения успеха) [2].

Установка – мотив, готовность действовать определенным образом формируется на подсознательном уровне психики. Это связано с высокой ответственностью перед командой, тренером, болельщиками, родными.

Ряд авторов, обращаясь к теории Э. Деси и Р. Райана, а также работам Д. А. Леонтьева и Е. Р. Калитеевской, рассматривают допинг как проявление искаженной самодетерминации спортсменов, то есть постепенным сужением (и в дальнейшем полной утратой) свободы выбора сценариев своего развития [1, с. 17-18]. В качестве причин распространения допинга в спорте исследователи

(Д. В. Бондарев, В. А. Гальчинский; О. В. Карина, Л. Е. Медведева, А. И. Грушко, Н. В. Грушко и др.) уделяют внимание не только внешним факторам (СМИ, влияние тренера, спортивного врача, мнение товарищей по команде и др.), но и индивидуально-психологическим особенностям спортсменов. В качестве основных факторов допингового поведения они отмечают: высокий уровень моральной легитимности допинга в среде спортсменов; идеологии вынужденности использования допинга; уверенности в полезности допинга; фактор самоутверждения [3, с. 29].

Результаты исследований ученых Л. Медведевой, А.И. Грушко, Н.В. Грушко (2014) употребления допинга спортсменами (119 спортсменов) различных видов спорта показали, что 20,2 % (N=24, 20 мужчины, 4 женщины) спортсменов исследуемой выборки применяли допинг в своей спортивной деятельности [4]. Они приводят факты применения допинга для достижения спортивных результатов на тренировках или соревнованиях в следующих видах спорта: тяжелая атлетика (11 чел.), легкая атлетика (3 чел.), гребной спорт (3 чел.), велоспорт (2 чел.), хоккей (2 чел.), лыжный спорт (1 чел.), борьба (1 чел.), волейбол (1 чел.).

Вместе с этим, рядом исследователей установлено, что у спортсменов, имеющих опыт употребления допинга и чаще его использующих, наблюдается тенденция к снижению ориентации на проведение антидопинговой пропаганды; свойственен более высокий уровень резистентности к субкультуре, поддерживающей и развивающей идеи о применении запрещенных препаратов в спортивной среде; наблюдается тенденция к снижению ориентации спортсменов на использование естественных способов стимуляции организма, а также саморегуляции психических состояний [4].

Интересные результаты были получены относительно взаимосвязи личностной оценки спортсменов к использованию допинга, жизнестойкости и локуса контроля. Было выявлено, что ориентация спортсменов на использование естественных способов стимуляции организма и методов саморегуляции положительно коррелирует с компонентом жизнестойкости «вовлеченность».

Спортсмен с высоким уровнем вовлеченности, имеющий интернальный локус контроля, получает удовольствие от собственной деятельности [4].

Таким образом, развитый компонент вовлеченности у спортсменов может выступать важным фактором в формировании ориентации на легальные и естественные способы регуляции психических состояний, стимуляции организма.

Кроме того, авторами было установлено, что параметр «ориентация на использование естественных средств стимуляции организма» имеет положительную корреляционную связь с общим уровнем жизнестойкости ($r=0,267$ $p\leq 0,01$), параметрами жизнестойкости «контроль» ($r=0,228$ $p\leq 0,05$) и «принятие риска» ($r=0,235$ $p\leq 0,01$), а также интернальностью в сфере достижений ($r=0,267$ $p\leq 0,01$) и неудач ($r=0,256$ $p\leq 0,01$).

Допинги приводят к понижению спортивных навыков, ухудшению логического мышления, смене поведения и проявленной агрессивности, которые наносят вред не только человеку, употребившему вещества, но и окружающим. Использование запрещенных препаратов непременно приводит к выраженным изменениям в психике: частым сменам настроения, увеличенной эмоциональности, раздражительности, возникновению агрессивности, вспышкам гнева, раздражительности или формированию депрессии [3,4]. Перемены в характере и поведении часто приводят к негативным результатам: прекращению общения с друзьями, концу брака, появлению предпосылок для отрицательных и опасных действий, совершаемых в обществе, суициду. Некоторые атлеты при употреблении допинга погружаются в депрессию.

Побочными эффектами располагают практически все известные стимуляторы. Основным побочным эффектом при приеме стимуляторов является психическая зависимость [4,5].

Сплошное влияние препаратов на организм спортсмена проявляется в появлении большей физической инициативности, подъеме интеллектуальной работоспособности, понижении аппетита и утомления. Но также проявляются раздражительность, волнение, неадекватные реакции, бессонница. Типичным знаком воздействия стимуляторов является расширение зрачков. Значительная

доза допинга приводит к головокружению, болям в груди, интенсивному сердцебиению и вызывает чувство беспокойства, агрессивность, панические атаки и паранойю [5].

Конец приема препаратов после продолжительного употребления вызывает глубокую депрессию или апатию. В течение нескольких месяцев, после прекращения употребления веществ, не прекращается чувство тревоги и суицидальные наклонности.

Анализ научных публикаций в области социальной психологии, спортивной психологии показал, что в настоящее время в России не накоплен достаточный опыт проведения масштабных психологических исследований, направленных на системное выявление условий и факторов, вызывающих проблему массового применения употребления в спортивной среде и в частности, психологические аспекты применения допинга.

Однако, выше приведенными результатами исследований установлено, что отношение спортсменов к допингу тесно связано с их личностными особенностями. В свою очередь, локус контроля и жизнестойкость личности могут выступать своего рода факторами, свидетельствующими о склонности спортсменов использовать или не использовать допинг в спортивной деятельности.

Спорт должен пониматься не только как тренировочная и соревновательная деятельность, а как средство воспитания личности. Поэтому при решении профилактических задач антидопинговой направленности целесообразно не просто приобщать к спортивной деятельности, а осуществлять ее психолого-педагогическое сопровождение.

Список литературы

1. Допинг как феномен искаженной самодетерминации молодых спортсменов: системный анализ, пути профилактики : монография / О. В. Карина, Н. Е. Шустова, М. А. Киселева [и др.]. – Саратов : Саратовский источник, 2013. – 148 с.

2. Ильин, Е.П. Психология риска / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – С. 150.
3. Комплексная оценка особенностей отношения молодых спортсменов к допинг-препаратам и запрещенным методам стимуляции организма / О. В. Карина [и др.]. – Текст : электронный // Современные исследования социальных проблем : электронный научный журнал. – 2012. – № 11 (19). – Режим доступа : <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/11/shustova.pdf>
4. Медведева, Л. Е. Психологические аспекты употребления допинга в спорте / Л. Е. Медведева, А. И. Грушко, Н. В. Грушко // Психологические и педагогические науки: сб. трудов. – Омск, 2014. – № 4. – С. 101-104.
5. Чурганов, О.А. Допинг и здоровье / Чурганов, О.А., Гаврилова Е.А. – СПб. : СПб НИИ физ. культуры, 2011. – 60 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ АТАКУЮЩИХ ПРИЕМОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Тен Евгений Сергеевич

Приморское училище олимпийского резерва, г. Владивосток

Шарина Елена Петровна,

Морской государственный университет им. Адм. Г.И. Невельского

Приморское училище олимпийского резерва, г. Владивосток

Аннотация. В статье рассматриваются методические особенности обучения техническим приемам в настольном теннисе на примере стоп-спина справа спортсменов-юношей 10-12 лет. Данный возраст является сенситивным для развития координационных качеств человека и хорошо подходит для овладения сложными техническими приемами, что в дальнейшем может создать хорошую базу для его технической подготовки в настольном теннисе.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, настольный теннис, атакующие технические приемы, стоп-спин справа*

Занятия настольным теннисом получили широкое распространение среди разных категорий населения в связи с его доступностью [1]. Но вместе с тем, игра в настольный теннис – один из сложно координационных и технических видов спорта. Современную игру в настольный теннис характеризует большая

скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на ситуацию, важность прогнозирования хода игры [7].

Цель работы состоит в обучении атакующим техническим приемам настольного тенниса спортсменов 10-12 лет (на примере топ – спина справа).

Современный настольный теннис очень динамичный и агрессивный. Следует уделять внимание захвату инициативы в игре, поэтому большинство стратегий строятся на игре 3-мя мячами. Первый мяч – это подача, второй – это прием противника, а третий – это уже собственная атака [7].

Топ-спин – это мощный удар с сильным верхним вращением. Удары с верхним вращением задают мячу более крутую траекторию полета. Мяч резко опускается в стол и имеет очень высокий отскок. Мощный топ-спин максимально усложняет работу сопернику и становится подготовкой для атаки.

Различают быстрый топ-спин (больше поступательного движения), зависающий топ-спин (имеющий крутую траекторию полета и сложное верхнее вращение), боковой топ-спин (мячу придается еще и боковое вращение). Иногда опытные игроки применяют ложный (обманный) топ-спин. Теннисист лишь делает вид, что выполняет сильный топ-спин, а на самом деле только слегка касается ракеткой мяча [3].

Педагогический эксперимент проводился на базе Краевой ДЮСШ Приморского края на протяжении учебного года. В обследовании участвовали 12 теннисистов группы начальной подготовки 1-го года обучения, которые были разделены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 6 человек в каждой. В КГ обучение проходило по программе и методике настольного тенниса для ДЮСШ [5]. В ЭГ внедрена разработанная нами методика обучения топ-спина справа, которая включала упражнения с учетом специализации спортсменом и с использованием большего количества нетрадиционных тренажеров, подготовительных и имитационных упражнений с использованием большего количества мячей (БКМ).

В процессе эксперимента были использованы нетрадиционные тренажеры, подготовительные и имитационные упражнения, не применяющиеся в работе с контрольной группой.

Подготовительное упражнение – «закрути мяч» Обучающийся встает у стола в правостороннюю стойку, опускает ракетку под стол, свободной рукой берет мяч, кладет мяч на стол и толкает мяч на себя, чтобы он прокатился по столу и начал падать, в это время обучающийся поднимает ракетку в верх и бьет мяч по касательной тем самым закручивая мяч (5-7 мин).

Подготовительное упражнение – «перекинь сетку» Все начальные движения, как в упражнении «выше», но с закручиванием и перекидыванием мяча через сетку (5-7 мин).

Имитационное упражнение – «игра со стеной» На стене нарисована точка имитирующей летящий мяч, обучающийся выполняет имитирующий удар топ-спин. Упражнение помогает освоить технику удара (5-10 мин).

Тренажер – «петля» представляет из себя железную проволоку на стойке, на конце у которой сделана маленькая петля, на петлю ставится мячик. Используется для того, чтобы занимающийся выбирал правильное расположение ног (стойку) при выполнении удара с верхним вращением мяча. Тренажер используется для отработки техники удара с верхним 24 вращением по не подвижному мячу (10-15 мин).

Тренажер – «бутылка» - на стол ставится обычная пластиковая бутылка, на горлышко ложиться мяч, задача игрока совершить удар на противоположную сторону стола, не уронив бутылку. Сложность выполнения заключается в том, что бутылка не устойчива, а ударить мяч можно только по касательной иначе ракетка ударит по бутылке (10-15 мин).

Тренажер – «возвратная доска». Данный вид тренажера появился достаточно недавно, главное его достоинство – возможность тренироваться одному без партнера. Из-за угла наклона мяч может возвращаться по разной траектории. Сила возврата регулируется собственным усилием, чем сильнее мы бьем мяч, тем сильнее он будет возвращаться обратно (3-5 мин).

В ходе тренировок мы использовали несколько вариантов упражнений с применением большого количества мячей (БКМ). Таких как, например:

1. Выполнение топ-спина из правого угла и центра по очереди. Здесь акцент заключается в передвижении ногами для занятия удобной позиции. Как мы помним для правильного удара необходимо сначала поставить ноги, и только потом уже выполнить удар. Работа на большом количестве мячей затрачивает большое количество энергии, потому что приходится выполнять удары в высоком темпе. Поэтому лучше всего выполнять данное упражнение после разминки и базовых упражнений (через 30 минут после начала занятия). По времени на каждую корзину мячей (50-100 мячей) затрачивается около 2-3 минут. Отдых между подходами около 1 минуты. Работа на количество мячей в темпе позволяет увеличить взрывной характер игры, когда спортсмен может выполнять много силовых мощных ударов.

2. Когда тренер играет по всему столу. Игрок должен успеть сыграть справа из любой точки. Слева же может сыграть только тогда, когда он не в состоянии принять справа, но потом обязательно нужно продолжить бить с сильной стороны. Спортсмен должен успеть выйти на ударную позицию, приняв стандартную стойку, выполнить топ-спин (1-2 мин).

3. Упражнение «Имитация розыгрыша очка». В этом упражнении тренер кидает мячи с разным вращением, задача игрока правильно ударить топ-спином по каждому вращению (30-50 мячей).

В качестве контрольных испытаний для определения технической подготовки детей применялись следующие тесты:

1. Топ-спин справа по подставке. Учащиеся находятся в правой половине стола, занимают правостороннюю стойку, мяч вводится в игру подачей.

2. Топ-спин справа по подрезке, срезке. Учащиеся находятся в правой половине стола, занимают правостороннюю стойку, мяч вводится в игру подачей.

3. Топ-спин на топ-спин. Учащиеся находятся в правой половине стола, занимают правостороннюю стойку, мяч вводится в игру подачей [2].

При тестировании игрок должен без потери мяча выполнить 30 топ-спинов в противоположную половину стола. Тесты проводятся без учета времени, на максимальное количество попаданий в указанную половину стола.

Таблица 1 – Результаты тестирования теннисистов в ходе исследования

№	Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Разница в % ЭГ-КГ	
		в начале	в конце	в начале	в конце	в начале	в конце
1	Топ-спин по подставке	3,3	19,0	3,5	12,9	-5,7	+47,3
2	Топ-спин по подрезке, срезке	1,3	17,8	1,4	10,6	-7,7	+67,9
3	Топ-спин на топ-спин	0,5	14,9	0,5	9,8	0	+52,0

С целью определения эффективности разработанной методики проведен сравнительный анализ данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах (табл. 1).

Выводы:

1. Одним из путей достижения высоких результатов у теннисистов является обучение атакующим техническим элементам, так как они составляют 60,5% от общего числа выполняемых приемов.

2. Для повышения технической подготовленности надо вводить в тренировочный процесс игроков 10-12 лет тренажеры и имитационные упражнения с применением большого количества мячей (БКМ).

3. В педагогическом эксперименте доказано положительное влияние разработанной нами методики по обучению топ-спина справа спортсменов 10-12 лет. По трем контрольным испытаниям: топ-спин по подставке, топ-спин по подрезке, топ-спин на топ-спин произошли достоверные изменения.

Список литературы

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис /А. Н. Амелин, В. А. Пашин. - 4-е изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2015. -112 с.

2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: «Академия», 2015. – 528 с.

3. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / сост. В. Е. Тейхриб, М. С. Воркунов. – Павлодар: Кереку, 2009. – 86 с.

4. Настольный теннис: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и СДЮШОР / сост. С.Д. Шпрах. М.: Советский спорт, 1990.

5. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной специализации: дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шестеркин Олег Николаевич. – 2000. – 160 с.

**ОБУЧЕНИЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВУ
В СОДЕРЖАНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ
ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Тютюков Вячеслав Григорьевич

Назарова Юлия Максимовна

Тютюков Константин Максимович

Кошелев Артем Андреевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Бородин Петр Владимирович

Дальневосточный государственный медицинский университет,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос, касающийся формирования у студентов вуза физической культуры компетенций, связанных с предпринимательской деятельностью. Дана характеристика предпринимательству как виду деятельности и уточнена его специфика, применительно к сфере физической культуры и спорта. Рассмотрены условия, которые могут объединить работу обучающихся над бизнес-проектом (стартапом) с формированием предпринимательских компетенций и содержанием основной образовательной программы.

Ключевые слова: *предпринимательство, сервисные услуги, сфера физической культуры и спорта, учебный процесс в вузе, предпринимательские компетенции*

Введение. Предпринимательство является особым видом деятельности в ходе, которой субъектом труда реализуются его специфические способности инновационно-рисковой направленности, обеспечивающие удовлетворение запросов потребителей, которыми могут выступать индивиды, социальные группы или общество в целом. Этому виду деятельности отводится особая роль в формировании рыночной экономики, предназначение которой видится в стимулировании экономического роста, повышении духовного потенциала и обеспечении научно-технического прогресса того или иного государства.

По мнению Комлевой С.В. (2019) предпринимательство отличается свободой в выборе направлений и методов деятельности, включая спортивную и физкультурно-оздоровительную [3]. Данные виды деятельности обеспечивают удовлетворение потребностей той или иной категорий населения в разноразноуровневой по направленности, интенсивности и результативности двигательной деятельности (физической активности), включение в которую осуществляется для достижения высоких рекордов или должного уровня физической развитости, оздоровления или иных субъективных целей, что происходит в условиях специально созданной регламентации. У истоков организации таких видов деятельности должен стоять специалист-профессионал, обладающий определенными компетенциями, овладение которыми происходит в процессе его включенности в специально организуемую обучающую деятельность.

Авторы данной статьи являются приверженцами той точки зрения, согласно которой предпринимательству можно и нужно массово учить в вузе физической культуры, как одному из возможных видов профессиональной деятельности.

Организационно-методические основания исследования. Цель проведенного теоретического поиска, результаты которого представлены в содержании статьи, состояла в обобщении информации, касающейся проблем развития предпринимательства, связанного со сферой физической культуры и

спорта и организации обучения студентов данному виду деятельности. В итоге были отобраны источники, которые, по мнению авторов, наиболее ярко раскрывали суть проблемы, заинтересовавшей их. Проведенное на основе анализа этих базовых источников информации исследование, позволило осуществить необходимо-достаточное проникновение в сущность избранного для изучения образовательного явления, постигнуть основную часть механизмов его развития и функционирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Сфера физической культуры и спорта является той областью, в рамках которой преимущественно может быть организовано социальное предпринимательство. Данный вид предпринимательства в современном общественно-правовом дискурсе предстает перед нами как вполне определенный и специфический бизнес-сегмент по оказанию сервисных услуг. Данный бизнес-сегмент следует рассматривать как специально разработанный и поддерживаемый политической волей общегосударственный проект, выражающий стремление современного общества интегрировать как можно большее число граждан в повседневные и значимые социальные практики [2].

Цель сервисной деятельности – удовлетворение общественных и индивидуальных потребностей людей, а её результат – повышение качества и продолжительности жизни населения, долгосрочные вложения в рост его культурного и образовательного уровня. Состояние человека, в том числе физическое, есть мерило качества оказываемых сервисных услуг и это является очевидной для современного человека максимой, которая, к сожалению, не стала элементом повседневной социальной практики.

В современной России интерес к предпринимательству как виду экономической деятельности достаточно высок. Подтверждением этому является существование в среде молодежи устойчивого мнения о том, что успешность в деле личного благосостояния гражданина общества во многом связана с созданием собственного бизнеса. Согласно исследованию, проведенному П.Л. Глухих (2014) у студентов российских вузов сильнее проявляется готовность к

предпринимательству, чем в странах БРИКС и Восточной Европы [1]. Однако в последующие годы взрослой жизни число желающих стать предпринимателями начинает снижаться. К сожалению, у нас в стране существует достаточное число институциональных и иных ограничений, сдерживающих рост предпринимательства, как источника роста экономики России. Тем не менее, полагаем, что на формирование предпринимательской активности населения позитивно может повлиять организации практики обучения студенчества, осваивающего разнопрофильные образовательные программы, этому виду деятельности. При этом, имеется в виду то, что формирование предпринимательских компетенции будет более качественным, если будет реализован бизнес-проектный процессуальный подход, предполагающий активную деятельность по воплощению в жизнь практических идей предпринимательского характера.

В рамках работы над бизнес-проектом (стартапом) связанным со сферой физической культуры и спорта, студентам предстоит включиться в решение следующих задач:

- анализ сегментов отрасли, уяснение общих тенденций их развития, выявление существующих проблем;
- анализ потенциальных потребителей и формирование их портрета, оценка потенциала и емкости рынка;
- сравнительный анализ деятельности конкурентов, определение своих конкурентных преимуществ;
- разработка плана вывода на рынок продукта (услуги) и его продвижение;
- разработка финансовой модели проекта и определение потенциальных инвесторов и партнеров;
- разработка нескольких (альтернативных) вариантов бизнес-проекта.

Решение данных задач может обеспечить формирование следующих компетенций предпринимательского содержания связанных с развитием способностей и умений решать и ставить инновационные задачи, работать в команде, вести экономические расчеты, вести деловые переговоры.

Для формирования названных компетенций дополнительно к работе над проектами в вузе следует использовать такие образовательные формы как онлайн-обучение, технология фасилитации команд, форматы деловых игр и хакатонов, кейсы вместо лекций, изучение исследовательских статей вместо учебников.

Основными продуктами спортивной индустрии являются те, которые связаны с проведением различных спортивных мероприятий (соревнования, фестивали) и оказанием спортивно-оздоровительных услуг. По мнению В.А. Леднева (2017) спорт в широком его толковании сегодня является самостоятельной и огромной индустрией, крупным и постоянно растущим межотраслевым сектором экономики, инвестиционно-привлекательным, высокодоходным бизнесом и специфической сферой предпринимательства [4].

Студентам, осваивающим основы предпринимательства необходимо знать, что для современного состояния спортивной индустрии страны характерно следующее:

а) в спорте высших достижений (профессиональный спорт) вектор развития все больше будет смещаться в сторону ухода от использования бюджетных средств, за исключением, пожалуй, поддержки национальных сборных команд;

б) фитнес-индустрия зарекомендовала себя как стабильно развивающиеся (если не считать последствия новой «ковидной» пандемии) и инвестиционно-привлекательной сферы предпринимательства;

с) ординарный (массовый) спорт изобилует примерами реализации эффективных предпринимательских проектов, число которых продолжает увеличиваться.

Следует иметь в виду и то, что для современного высшего образования характерно наличие у студенчества кроме традиционной потребности в получении квалификации необходимой для конкретного позиционирования на рынке труда, еще и заинтересованности в желании самореализоваться на поствузовском этапе своей жизнедеятельности в качестве предпринимателя.

Именно для такой части студенческой молодежи мечтающей о собственном деле, наибольший интерес может представлять образование, включающее в себя создание своего стартапа. Последний к тому же, может быть сегодня представлен как выпускная квалификационная работа. Это вполне реально может быть реализовано и в вузе физической культуры при наличии в нем активно функционирующей предпринимательской инфраструктуры подобной бизнес-инкубатору или творческой мастерской и включении в содержание образовательной подготовки студентов возможной факультативной дисциплины с названием «Теория и практика создания стартапов в сфере физической культуры и спорта» [5]. В случае популярности такой формы образовательной подготовки можно изменить в лучшую сторону ситуацию с развитием предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.

Заключение. Изучение сущности предпринимательства является весьма своевременным направлением образовательной практики в вузе физической культуры. Отечественная индустрия обладает большим потенциалом для реализации предпринимательских проектов, поэтому система подготовки кадров для сферы ФКиС должна смещаться в сторону массового освоения лицами, обучающимися по образовательным программам направлений «Физическая культура» и «Спорт» компетенциями предпринимательской направленности. Реализация образовательного проекта «Стартап как диплом» может стать реальным шагом в решении задач связанных с овладением выпускниками вуза физической культуры способностями разрабатывать и внедрять новые проектные продукты, которые могут обеспечить маркетинговую привлекательность массовому и профессиональному спорту, фитнесу, чисто спортивным и спортивно-зрелищным мероприятиям.

Развитие рыночных отношений и изменение структуры общества, изменение традиционных систем управления и расширение хозяйственной самостоятельности сферы предпринимательства, требует от выпускников вузов формирования адекватных этим процессам менталитета, соответствующих компетенций и предпринимательской культуры.

Список литературы

1. Глухих, П.Л. Предпринимательские компетенции: ответ на новые запросы / П.Л. Глухих // Международная конференция «Формирование профессиональных предпринимательских компетенций молодежи в процессе обучения предпринимательству»: сборник тезисов докладов. – М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2014. – С. 221-232.

2. Гнидина, Ю.А. О социальном аспекте предпринимательской деятельности / Ю.А. Гнидина // Международная конференция «Формирование профессиональных предпринимательских компетенций молодежи в процессе обучения предпринимательству»: сборник тезисов докладов. – М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2014. – С. 64-69.

3. Комлева, С.В. Предпринимательство в физкультурно-оздоровительной сфере: учебное пособие / С.В. Комлева. – Екатеринбург: РГПУ, 2019. – 57 с.

4. Леднев, В.А. Индустрия спорта: обучение предпринимательству и менеджменту / В.А. Леднев // Современная конкуренция. – 2017. – Том 11, № 4 (64). – С. 45-62.

5. Tyutyukov, V.G. Enseigner des étudiants de l'entrepreneuriat à travers la mise en oeuvre du projet éducatif "Démarrage d'entreprise comme diplôme" / V.G. Tyutyukov, P.V. Borodin // Science. Education. Practice : proceedings of the International University Science Forum (Canada, Toronto). – February 10, 2021. – Part 2. – Infinity Publishing. – pp. 38-45.

К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Фан Хунди
Колиненко Елена Александровна
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В каждой стране программа развития и популяризации спорта имеет свои особенности. Приоритетным направлением государственной политики правительством Китайской Народной Республики (КНР) является поддержка физической культуры и спорта среди студенческой молодежи. В

результате непрерывной реформы системы высшего образования Китая, ежегодного увеличения числа студентов, обучающихся в высших учебных заведениях страны, а также развитие студенческого спорта встал вопрос о введении занятий по плаванию как обязательный предмет. Цель обучения плаванию студентов вузов – способствовать укреплению здоровья молодежи, формирование прикладных двигательных навыков, повышение двигательной активности студентов и разнообразие основных средств физического воспитания [2].

Однако, в ходе изучения вопроса по реализации данной программы возникает проблема в обучении плаванию студентов в университете в связи с тем, что в период обучения количество часов на занятия физической культурой ограничены разными экзаменами и время для этих занятий пытаются сжать и выделить в пользу более «важных» предметов и большинство не умеют плавать и предпочитают ходить на занятия в спортивные залы и спортивные площадки, предпочитая традиционные виды спорта. При этом физиологические и психологические особенности организма юношей и девушек в значительной мере способствуют эффективному использованию плавания на занятиях физической культуры в вузе.

Ключевые слова: *плавание, студенты, учебные заведения Китая*

В результате непрерывной реформы системы высшего образования Китая увеличивается число студентов в высших учебных заведениях, и число учащихся в школах, постоянно превышая долю преподавателей и учащихся в национальной системе образования. В данной ситуации очень сложно конкурировать с другими ведущими вузами и гарантировать качество образования, где соотношение учителей и учеников слишком велико.

Умение плавать определяет степень развития общества. В развитых странах умение плавать - это обычное явление, но есть регионы, где нет необходимой инфраструктуры либо же люди не могут себе это позволить, согласно материальному состоянию [1]. В Китае эту возможность получают лица с определённым социальным положением и финансовыми возможностями. По

сравнению с другими видами спорта тренировка по плаванию имеет свои тренировочные характеристики, требования и условия. Поэтому традиционными видами спортивных занятий в университете являются такие как: футбол, баскетбол, волейбол. Также возникает проблема в кадрах, так как около половины учителей физкультуры вузов не умеют плавать.

В настоящее время плавание рассматривается важным профессиональным курсом по физическому воспитанию в университетах и вузы Китая вводят плавание как обязательный предмет в обучении студентов. Одними из первых в этом направлении стали высшие школы столицы КНР - Пекинский университет и также университет в г. Хэйхэ, расположенный с северной части Китая в провинции Хэйлунцзянь. В университете насчитывается 18 программ обучения. Из них 9 программ уровня Бакалавр 1 и 9 программ уровня Мастер. Основные направления обучения – это информатика, информационные технологии, управление, экономика. Акцент в образовании делается в пользу более «важных» предметов, ограничивая время для занятий физической культурой, выбирая виды спорта и физических упражнений в основном ради себя.

Согласно проведенным исследованиям из 1,3 млрд населения Китая умеют плавать только около 2%. Одна из причин плохое качество воды в озёрах и реках. А посещать бассейн это не дешёвое удовольствие. Введение нового предмета в университете по результатам проведенного анкетного опроса студентов 1-4 курсов не вызвал восторга, поскольку большинство не умеют плавать, даже молодёжь, проживающая в прибрежных провинциях и также не всем «по карману». Чтобы первокурсник был протестирован по плаванию, ему необходимо проплыть 50 метров любым стилем. Выпускник не получит диплом, если не умеет плавать. Если студент не умеет плавать, то для обучения он будет направлен на специальные занятия, где необходимо будет за минимальный промежуток времени научиться плавать и выполнить тест.

Таким образом, за годы учёбы в вузе все студенты обязаны будут научиться плавать, что требует подготовки специалистов и разработки методики по ускоренному обучению плаванию студентов.

Список литературы

1. Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Н. П. Ложкина, О. П. Ложкина, В. А. Цзян. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 52 (290). – С. 446-448. – URL: <https://moluch.ru/archive/290/65601/> (дата обращения: 26.01.2021).

2. Степанова, М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: методическое пособие / М.В. Степанова. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 103 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хайрулина Валерия Евгеньевна
Приморское училище олимпийского резерва,
г. Владивосток
Шарина Елена Петровна,
Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского
Приморское училище олимпийского резерва,
г. Владивосток

Аннотация. В статье рассматривается использование игрового метода на сюжетной основе для начального обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста. Данный метод позволяет избежать монотонности в занятиях, повысить и разнообразить эмоциональный фон занятий плаванием, избежать водобоязни, что немаловажно при работе с детьми.

Ключевые слова: *процесс обучения плаванию, сюжетная основа сказки, старший дошкольный возраст*

Плавание – умение, способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определённым способом [8].

Плавание представляет собой идеальную форму мышечной нагрузки, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Оно под силу людям

любого возраста. Это отличный метод профилактики и лечения различных заболеваний, который рекомендуется и лицам с ограниченными возможностями здоровья [2].

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать [6].

Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и значимых целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Немалое количество различных программ обучения плаванию (К.В. Дылдин, 2011; И. Большакова, 2019; А.Н. Милькова, 1997; А.А. Кислов, 1983; Т.А. Протченко, 2003) свидетельствует о том, что данная тема достаточно актуальна на сегодняшний день и требует более детального ее понимания.

Психофизиологические особенности детей старшего дошкольного возраста позволяют способствовать развитию гибкости, подвижности в суставах, выносливости, координации движений, быстроты, ловкости, что имеет большое значение при обучении плаванию [3]. Таким образом, данный возраст является оптимальным для начала обучения детей 6-7 лет плаванию.

В дошкольном и младшем школьном возрасте основной формой обучения должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений [8]. Применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему

двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Исследование проходило в городе Владивостоке, на базе бассейна СК «Гавань» с сентября по декабрь 2020 г. Занятия проводились 3 раза в неделю, длительностью одного занятия 45 минут. Всего в исследовании принимало участие 30 дошкольников, по 15 человек в каждой группе. По 7 мальчиков и 8 девочек в каждой группе, одного возраста (6 лет) и уровня физической подготовленности.

Каждое занятия состояло из 4-5 упражнений. Также определялся сюжет, взятый из подобранных сказок. Чтобы избежать монотонности, исчезновения интереса и повышения мотивации к практическим занятиям, сюжет на каждом занятии менялся, но сами упражнения могли оставаться прежними.

Например, первая тренировка состояла из дыхательных и имитационных упражнений в воде у бортика, а сюжетом была сказка «Золотая рыбка». Второе занятие состояло из тех же упражнений, но использовался сюжет сказки «Кот в сапогах». Таким образом, за счет смены сюжета у детей сохранялся положительный эмоциональный фон на занятии, даже если они выполняли одни и те же упражнения долгое время.

Каждое занятие было построено на сюжетной основе одной из сказок и в соответствии с поставленными задачами:

1. Освоение с водой (ходьба без помощи рук, ходьба с помощью рук, бег, погружение в воду).
2. Научиться правильной технике дыхания (упражнения на дыхание с постепенным погружением лица в воду).
3. Изучить подготовительные упражнения (имитационные).
4. Научить детей ориентироваться в водной среде. (поплавок, лежание на груди, на спине).
5. Научить дошкольников передвигаться с подвижной опорой и без.
6. Совместить правильную технику дыхания с работой ног кролем на груди и спине.

В начале и в конце исследования были предложены следующие задания детям:

1. Поплавок – ноги согнуты к коленям, руки «обнимают» ноги, голова прижата к коленям, задержка дыхания на 80% от максимума объема легких.

2. Звезда на груди – руки и ноги в стороны, глаза смотрят на дно, туловище расслаблено, лопатки слегка сведены.

3. Звезда на спине – руки и ноги в стороны, глаза смотрят вверх, животом тянемся к потолку.

Способ оценивания 1-3 упражнений: максимальное время, за которое ребенок смог продержаться в заданном положении в воде;

4. Скольжение по воде – отталкивание ногами от бортика с дальнейшим скольжением по воде, руки вверху соединены. Способ оценивания: дальность дистанции, выполненной скольжением по воде.

5. Выдохи в воду – выдох в воду воздуха носом, рот закрыт. Необходимо было создать пузыри под водой. Данное упражнение оценивается в баллах: 1 балл – нет выдоха, 2 – выдох ртом, закрыв нос рукой, 3 – выдох носом и ртом, 4 – короткий выдох носом, 5 – продолжительный выдох носом.

6. Плавание с плавательной доской в руках, голова опущена в воду, работа ногами – кроль. Способ оценивания: 1 балл – боится оторвать ноги от земли (работы ног как таковой нет), 2 – отталкивается, но не плывет, 3 – работа ног не согласуется друг с другом (то одноименно, то разноименно), 4 – работа ног сама по себе правильная, но иногда ноги опускаются под воду, 5 – ноги работают правильно.

Сравнение полученных среднегрупповых результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента представлено на рисунке 1.

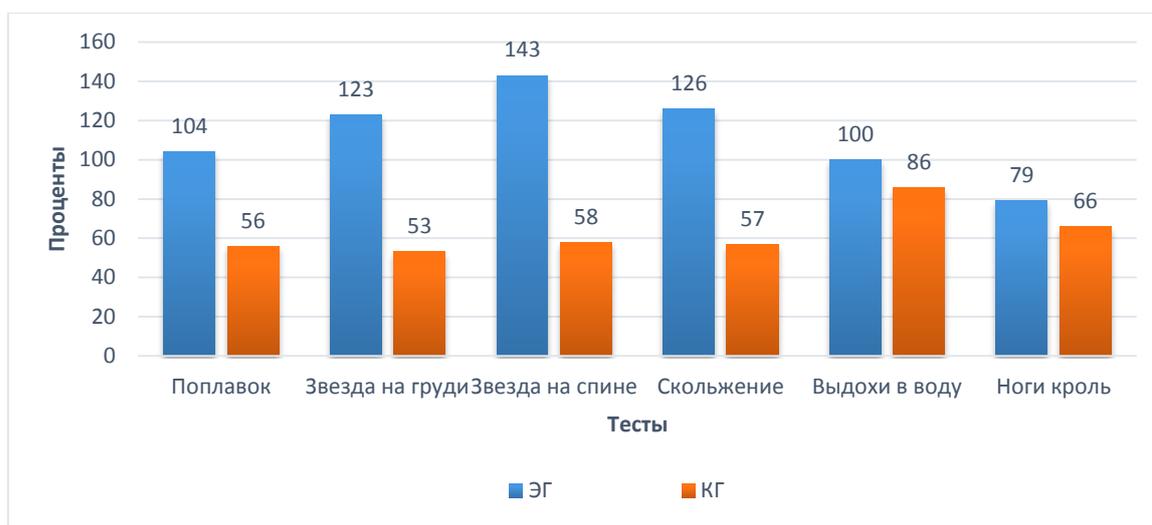


Рис. 1 – Среднегрупповые результаты тестирования пловцов экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента

Среднегрупповые результаты у детей в экспериментальной группе относительно контрольной увеличились: «Поплавок» – на 48%, «Звезда – на груди» на 70%, а «Звезда на спине» – на 85%, «Скольжение по воде» – на 69%, «выдохи в воду» – на 14%, «ноги кроль» – на 13%. Мы видим, что после проведения эксперимента результаты у экспериментальной группы значительно увеличились по сравнению с результатами контрольной группы в 4 упражнениях из 6, что говорит о эффективности использования нашего комплекса упражнений.

Список литературы

1. Большакова, И. «МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН» - нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста / И. Большакова. – Текст : электронный. – URL: <http://dob.1september.ru/2001/15/vkl.htm> .
2. Булгакова, М.Ж. Плавание : учебное пособие / М.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 11с.
3. Воронцов И.М. Своеобразие переходного периода у детей 6-7 летнего возраста / И.М. Воронцов, С.Б. Тихвинский – М., 1991. – 22 с.
4. Горина, Г.А. Дыхательные упражнения в бассейне / Г. А. Горина // Физическая культура. Всё для учителя! – 2014. – № 2. – С. 16-17.
5. Кислов, А. А. «Нептун» собирает друзей / А.А. Кислов, В.Г. Панаев – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 67 с.

6. Милькова, А.А. Обучение плаванию младших школьников на глубокой воде / А.А. Милькова // Спорт в школе. – 1997. – № 28. – С. 25-28.

7. Программа начального обучения плаванию детей дошкольного возраста / К.В. Дылдин, Г.К. Дылдин, М.А. Мыльникова, А.В. Худеньких; Гимназия №2. – Пермь, 2011. – С.11-14.

8. Протченко, Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : практическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 69 с.

К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ССУЗА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Ходкевич Дарья Владимировна
Ходкевич Виталий Александрович
Хабаровский техникум железнодорожного транспорта
Дальневосточный государственный университет путей сообщения
г. Хабаровск

Аннотация. В работе представлен анализ уровня физической подготовленности групп нового набора, обучающихся на очном отделении ФСПО ХТЖТ. Выявлены основные пути коррекции учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: *студент, трудовая деятельность, железная дорога, спорт, здоровье, физические качества, профессиональная физическая подготовка*

Профессиональный труд железнодорожника предъявляет широкий объём требований к процессу обучения, самосовершенствованию и саморазвитию, формированию качеств личности квалифицированного специалиста. Трудовые процессы нередко связаны с экстремальными климатическими и погодными условиями, постоянно действующими опасными для жизни явлениями природы, требованием в отдаленных малонаселенных районах в условиях отсутствия элементарного быта, тесно увязаны контакты с людьми самого различного уровня воспитания и профессионализма и, состоянием, при котором нередко

приходится решать задачи нештатного характера. Что во многом и актуализирует данное направление исследований.

Основной целью данной работы является исследование одной из составляющих системы среднего профессионального образования, отвечающей за качество профессионально-прикладной физической подготовки специалиста среднего звена железнодорожного транспорта. Для решения данной проблемы, были поставлены основные задачи: исследование уровня физической подготовленности и выявление мотивации к занятиям физической культурой студентами групп нового набора. определение основных направлений коррекции учебно-тренировочного процесса, с целью нивелирования развития физических качеств.

Профессиональная трудовая деятельность железнодорожников включает в себя физические и психические нагрузки, уровни воздействия которых колеблются в довольно широком диапазоне – от незначительных в периоды создания проектов, работы с компьютерной техникой до изыскательной деятельности в суровых условиях Сибири и Дальнего Востока России. Следовательно, и обучаемому должны предоставить возможность получения профессиональных компетенций для деятельности в различной обстановке и в экстремальных районах на высоком профессиональном уровне.

Естественно, что двухчасовые занятия по физической подготовке, проводимые три раза в две недели на 1-2 курсе и один раз в неделю на 3-4 курсе, не могут дать полноценной итоговой готовности выпускника к профессиональному труду и жизнедеятельности. Самостоятельные занятия по физической культуре (дополнительно к академическим занятиям по физической культуре), объём которых должен составлять не менее 180-250 часов в учебном году [1], дадут возможность компенсировать недостаток знаний, умений и навыков.

Проведенное анкетирование абитуриентов (на базе 9 и 11 классов) позволило выявить, что в 2020 году из 419 поступивших 11,2% респондентов занимались в специальных медицинских группах и 9,1% были освобождены от

занятий физической культурой по состоянию здоровья, соотношение выпускников 9 и 11 классов составило 69/31. При этом негативное отношение к занятиям физической культурой в техникуме проявили 16,6% опрошенных студентов, соотношение респондентов 1 и 2 курсов нового набора оказалось – 76/24% соответственно. 39,9% опрошенных изъявили желание заниматься в секциях по видам спорта, при техникуме. Приоритет видов спорта представлен следующим образом: футбол, баскетбол, волейбол, боевые искусства, настольный теннис, силовое троеборье, лёгкая атлетика и лыжные гонки. Однако, как показала практика предыдущих годов, от общего количества изъявивших заниматься в секциях, около 70 процентов отсеиваются в виду увеличения нагрузки в ближайшие 2-3 месяца, из оставшихся же в сборные команды техникума, по уровню подготовленности, подходит в среднем один из трех. Полученные данные коррелируются с данными, полученными авторами в предыдущих исследованиях [2].

Проведенный анализ результатов контрольных нормативов по физической подготовленности, проводимых в начале учебного года, позволяет говорить о недостаточной физической подготовленности студентов групп нового набора. Так, средние показатели тестирования «Бег на 100м.», «Бег 2000м.-девушки, 3000м.-юноши», «Прыжки в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» в нашем случае, оказались значительно ниже идентичных показателей групп, обучающихся второй год и более, находящихся в одной возрастной категории. Так, при исследовании скоростных качеств (Бег на 100м.) было выявлено, что средний результат юношей групп нового набора составил 15,7с., что не только значительно отличается, в отрицательную сторону, от групп второго года обучения, но и оказались «неудовлетворительными» согласно шкалы оценок контрольных нормативов (Табл.1). Схожая тенденция проявилась и в группах девушек – 19,1с.

Таблица 1. Оценочная шкала результатов выполнения контрольных нормативов

Контрольные нормативы (1 естр)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м.(сек.)	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м. (мин.)	-			10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м. (мин.)	12,40	13,30	14,30	-		
Прыжки в длину с места (см.)	220	210	190	185	170	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повторений)	32	27	22	20	15	10

Результаты исследования выносливости групп нового набора (Бег 3000м.-юноши, 2000м.-девушки), в нашем случае, также оказались ниже показателей сверстников, обучающихся год и более, но результаты юношей, согласно оценочной шкалы, оказались «удовлетворительными» -14,8 с., тогда как результаты девушек оказались вне её-12,54 с. Исследование скоростно-силовых качеств (Прыжок в длину с места) позволил выявить более высокий уровень развития данного качества в группах 2 и 3-го годов обучения, однако результаты тестирования групп нового набора, в нашем случае, вполне вписываются в результат «удовлетворительно»: 195см.-юноши и 162см.-девушки. Результаты, полученные при исследовании силовых способностей (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу), позволяют констатировать значительное качественное отличие (в сторону ухудшения) студентов групп нового набора и групп 2-го и более лет обучения. Определено, что юноши и девушки групп нового набора выполняют в среднем по 23 и 12 раз соответственно, что согласно оценочной шкале является оценкой «удовлетворительно».

Проведённый анализ результатов исследования позволяет сделать выводы о недостаточной физической подготовленности студентов групп нового набора, необходимости увеличения объёма часов для самостоятельных занятий физической культурой либо факультативной части программы, что подразумевает под собой секционные занятия. Данные меры позволят повысить уровень физического развития студентов-железнодорожников средних

профессиональных учебных заведений, и как следствие, позволит повысить уровень подготовленности специалиста среднего звена железнодорожного транспорта.

Список литературы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-222-21762-7.

2. Ходкевич, Д.В. Особенности профессиональной деятельности студентов-железнодорожников среднего профессионального образовательного учреждения / Д.В. Ходкевич, В.А. Ходкевич // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XIV научной конференции молодых ученых Дальнего востока (19 ноября 2010г.) / отв. ред. Д.В. Чилигин – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – С. 319-320. – ISBN 978-5-8028-0134-5.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ

Цекунов Сергей Олегович
Знаменский Иван Юрьевич
Дальневосточный юридический институт МВД России,
г. Хабаровск

Аннотация. Мотивационно-потребностная сфера как важный фактор спортивной подготовки является фундаментом на котором формируются спортивные цели спортсменов. Данная сфера составляет ядро личности спортсмена, ведь именно мотивы и потребности детерминируют поведение и деятельность индивида [3]. В данной статье рассматривается вопрос особенности мотивационно-потребностной сферы спортсменов к занятиям всестилевым каратэ в Хабаровском крае. В результате социологического опроса спортсменов Хабаровской городской федерации всестилевого каратэ выявлены основные причины и факторы, способствовавшие выбору данного вида спорта.

Ключевые слова: *мотивационно-потребностная сфера, всестилевого карате, спорт, мотивация, опрос*

Всестилевое каратэ это сравнительно молодой и динамично развивающийся вид спорта. На сегодняшний момент в Хабаровской краевой Федерации всестилевого каратэ зарегистрировано более 700 человек. Дальневосточные Чемпионаты и Первенства собирают рекордные числа участников среди всех соревнований по единоборствам официально зарегистрированных в Дальневосточном Федеральном округе. В своем исследовании мы решили изучить повышенный интерес спортсменов Федерации к данному виду спорта. С помощью социологического опроса выявить мотивационно-потребностную сферу спортсменов.

В нашем социологическом опросе приняло участие 280 спортсменов (244 юноши и 36 девушек). Исследование показало, что 92,1 % опрошенных считают, что для укрепления жизни и здоровья человеку в обязательном порядке необходимо заниматься физической культурой и спортом, особую роль в этом играют спортивные единоборства.

Мы попытались установить факторы, которые непосредственно способствовали вовлечению опрашиваемых в занятия всестилевым каратэ.

На основе полученных данных социологического опроса можно констатировать, что в число ведущих целей занятий всестилевым каратэ как у юношей (в пределах от 28,6% до 36,6%% ответов), так и у девушек (29,1% - 32,4%) входят следующие цели: поддержка и улучшение здоровья; развитие физических качеств; достижение спортивных показателей. При этом у девушек заметно в большей мере (85,2% ответов), чем у юношей (78,4%), проявляется желание достигнуть спортивных успехов.

Вторую по значимости группу целей и у юношей (от 18,4% до 28,1% ответов), и у девушек (25,7% - 32,1%) составляют: умение постоять за себя, испытать свои силы, вести здоровый образ жизни, сохранять и улучшать фигуру.

В третью, наименее значимую, группу ценностей занятий единоборствами у опрошенных входят: улучшение настроения, общение со знакомыми и друзьями, желание быть привлекательным и поддерживать работоспособность.

В целом можно отметить, что участников опроса занятия единоборствами привлекают прежде всего тем, что и дают эти занятия в первую очередь – здоровье, а также развитие и использование физических качеств по «прямому назначению» (в спортивных состязаниях), причем у девушек эти цели проявляются более заметно [1]. И

уже как бы на основе достижения ведущих целей, прежде всего развития силы, ловкости и других физических качеств, ценятся такие возможности спортивных занятий как умения постоять за себя (что сегодня нередко является актуальным), испытать свои силы, а также наладить здоровый образ жизни. Указанные цели занятий достигаются, поскольку опрошенные продолжают тренироваться (как уже указывалось, более 80% респондентов имеют стаж занятий более 2-х лет).

Наиболее эффективным фактором приобщения к занятиям единоборствами являются межличностные отношения. Именно благодаря советам родственников, друзей, тренеров, преподавателей и врачей приступили к спортивным занятиям около 48% юношей и 53% девушек.

При этом наиболее действенными оказались межличностные каналы обмена информацией опрошенных с родственниками, благодаря которым приступали к занятиям по 32% опрошенных юношей и девушек, и с друзьями, советы которых привлекли к занятиям 25,1% юношей и 21,3% девушек. Дополнительно здесь можно отметить, что у большинства опрошенных (61% девушек и у 62% юношей) кто-то из ближайших родственников имеет опыт активных занятий единоборствами, что, вероятно, находит отражение в приобщении к занятиям респондентов. Что же касается советов тренеров, преподавателей и врачей, то их роль в вовлечении в занятия единоборствами малозаметна, поскольку менее чем по 3% респондентов приобщились к занятиям благодаря советам этих лиц.

Во вторую по значимости группу можно отнести факторы, связанные непосредственно с тренировками и соревнованиями по виду спорта. Речь идет о таких факторах, повлиявших на приобщение к спортивным занятиям, как желание укрепить здоровье, а также положительных примерах уже занимающихся, любимый вид спорта и массовые соревнования. У девушек в эту группу следует отнести и желание улучшить свою фигуру, которое стало стимулом занятий для 15,2 % опрошенных.

На фоне рассмотренных факторов приобщения, опрошенных к занятиям спортивной деятельностью явно недостаточно проявляется роль пропаганды боевых искусств через средства массовой информации – через телепередачи и социальные сети (5% приобщенных к занятиям). Но выясняется, что для получения спортивной

информации опрошенными регулярно используется Интернет (социальные сети) (более 54% ответов), телепередачи (около 18% ответов), газеты и журналы (около 12% ответов). Получается, что для молодежной аудитории в газетах и журналах, на телевидении и особенно в Интернете явно недостаточно используется имеющийся пропагандистский потенциал для вовлечения в занятия, в данном случае видами спорта боевых искусств.

Таким образом, можно сделать вывод, что успех привлечения к занятиям спортивными единоборствами, в частности всестилевым каратэ во многом обусловлен межличностным каналам передачи информации (друзья, одноклассники, родственники и т.д.). Но очень важным на наш взгляд фактором высокой популярности вида спорта всестилевое каратэ является высокий уровень проведения самих соревнований и наличие наградной атрибутики и призов, что несомненно привлекает и мотивирует потенциальную аудиторию новичков. Наше исследование показало, что мотивационно-потребностная сфера спортсменов, как основа на которой формируются спортивные цели, является важным аспектом который требует периодического изучения. Знание многих аспектов мотивационно-потребностной сферы дает необходимые данные как тренерам по видам спорта, так и руководителям спортивных федераций.

Список литературы

1. Захаров, А.В. Мотивация школьников для занятий вольной борьбой в хабаровском крае /А.В. Захаров, С.О. Цекунов, С.Г. Нетбай // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5 (159). – С. 86-88.

2. Лигута, В.Ф. Мотивационно-ценностные особенности курсантов как фактор совершенствования учебно-воспитательного процесса в вузе МВД России / В.Ф. Лигута, К.Ю. Горин // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология : сб. статей. – Ялта: РИО ГПА, 2017. – Вып. 54. – Ч. VI. – С. 139–146.

3. Цекунов, С.О. Особенности мотивационно-потребностной сферы спортсменов, занимающихся рукопашным боем в условиях самоизоляции /С.О. Цекунов, Н.А. Мудренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2020. – №9 (187). – С. 412-414.

УПРАЖНЕНИЯ ГИРЕВОГО ФИТНЕСА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Черкашин Андрей Викторович
Амурский государственный университет
г. Благовещенск

Аннотация. В статье рассматриваются причины избыточного веса студенческой молодежи. Рассматриваются рекомендации по профилактике и устранению избыточного веса при помощи включения в учебный процесс упражнений гиревого фитнеса.

Ключевые слова: *студенты, избыточный вес, силовые упражнения, гиревой спорт*

Нерациональное питание в совокупности с недостаточной физической активностью способствуют снижению двигательной активности человека, приводя к развитию различных заболеваний, а в старшем возрасте – к сокращению продолжительности жизни. Согласно статистическим данным в 60-е годы прошлого века в российских городах число детей, масса тела которых превышала норму, составляла около 4-5 %, через 40 лет этот показатель увеличился до 15-20%. На сегодняшний день более 50% российских студентов имеют лишний вес, около 20% – избыточный вес, а более 5% страдают ожирением различной степени [1].

Для молодых людей избыточный вес является проблемой не только физической, но и психоэмоциональной. Существуют определенная зависимость этого показателя от пола, возраста, роста, наследственности и характера питания и две основные причины. Так, алиментарное ожирение является следствием малоподвижного образа жизни и неправильного питания. В данном случае избыточный вес обусловлен несоответствием между потреблением и расходом энергии. Эндокринное ожирение является следствием различных заболеваний желез внутренней секреции (яичников, надпочечников, щитовидной железы и т. д.).

Основной первопричиной ожирения в молодом возрасте является калорийная пища с очень высоким содержанием легкоусвояемых углеводов и

жиров: гамбургеры, чипсы, картофель фри. К числу других причин можно отнести гормональный дисбаланс в юношеском возрасте, провоцирующий переизбыток, генетическую предрасположенность, малоподвижный образ жизни, нарушения режима и наличие психологических проблем, во время которых наблюдается «заедание» стрессов.

Ожирение в юношеском возрасте приводит к повышенному артериальному давлению, стенокардии, атеросклерозу, хронической сердечной недостаточности и ряду других заболеваний [2].

В большинстве случаев основной причиной избыточного веса у студентов являются нарушения обмена веществ, гормонального дисбаланса, и поэтому коррекция веса нуждается в привлечении специалистов. Пищевой рацион студентов должен покрывать энергетические потребности и для борьбы с ним есть два пути: соблюдение диеты, ограничивающей калорийность пищи за счет жиров и углеводов, и повышение двигательной активности.

Известно, что соблюдение диеты приводит к снижению веса лишь на начальном этапе, далее организм довольно быстро адаптируется к снижению калорийности пищевого рациона. Следует помнить, что резкое снижение массы тела вредно, так как ведет к существенным изменениям обмена веществ и нарушениям функционирования различных систем организма.

Существующие методики устранения избыточного веса тела сочетают диету с активной физической нагрузкой. Традиционно для снижения избыточной массы тела используют упражнения умеренной интенсивности, но продолжительные по времени, более 30 минут. При двигательной активности, превышающей 30 минут, углеводные запасы постепенно исчерпываются и для энергообеспечения дальнейшей работы организмом используются жиры. Наиболее эффективными считаются упражнения циклического характера: бег, ходьба, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, гребля, плавание, аэробика, шейпинг и другие виды гимнастики. Плавание и аквааэробика дают хороший эффект для снижения избыточного веса и при этом имеют преимущество перед

другими видами физической активности, заключающейся в малой нагрузке на опорно-двигательный аппарат [4, 5].

Анализ сдачи контрольных нормативов в соответствии с учебной программой студентами 1-3 курса основной группы Амурского государственного университета в период с 2016 по 2019 годы показал, что студенты с избыточным весом имели низкий уровень физической активности в беговых дисциплинах и значительно уступали остальным в общей физической подготовке.

Следует помнить, что индивидуальный подход и методические рекомендации каждому являются главным фактором для получения положительной динамики в результатах работы преподавателя и студента.

Практический опыт позволяет утверждать, что для снижения массы тела возможно и нужно применять не только продолжительные упражнения умеренной интенсивности, но и силовые [6].

Во время физической нагрузки интенсивность обменных процессов значительно возрастает и повышается расход калорий. Это означает, что добиться большего количества сожженных калорий во время занятия проще с помощью аэробных нагрузок. При продолжительных аэробных нагрузках, сжигается гораздо больше жировых клеток, чем при силовых, однако сразу, после окончания занятия этот процесс затормаживается, то есть сжигание жира происходит только во время выполнения нагрузки.

Основное различие силовой нагрузки от аэробной с точки зрения влияния на обмен веществ заключается как раз в долговременном эффекте. Несмотря на менее интенсивное сжигание жира в течении занятия, потеря лишнего веса продолжается еще долгое время после его окончания. Выполнение упражнений анаэробного характера приводит к увеличению объема мышц, повышению их способности к накоплению гликогена и повышенной потребности в восстановлении мышечной ткани после нагрузок, а это в свою очередь, ускоряет базовый обмен веществ. Следовательно, для снижения избыточной массы тела необходимо использовать упражнения и аэробного и анаэробного характера.

Используя различные методы тренировки: круговой, интервальной, повторных усилий, необходимо контролировать пульс занимающихся (в пределах 60-75% от максимального), величину отягощения подбирать таким образом, чтобы в каждом подходе занимающийся смог выполнить 15-30 повторений. Упражнения должны сочетать в себе многофункциональные движения, затрагивающие как можно больше мышечных групп. Следует чередовать упражнения по принципу: верх-низ, пауза между упражнениями 30-60 секунд. Продолжительность основной части занятия будет зависеть от возможностей занимающихся, но должна приводить в действие механизм активного сжигания жиров в энергообеспечении двигательного процесса.

Весьма эффективными с точки зрения высоких энергозатрат являются упражнения гиревого спорта и гиревого фитнеса [7]. Особая форма гири позволяет выполнять с ней такие упражнения, для которых гантели и штанги решительно не подходят. Этот снаряд имеет смещенный центр тяжести, поэтому особым образом воздействует на мускульный аппарат человека, включая в работу не только основные мышечные группы, но и мелкие мышцы-стабилизаторы, отвечающие за равновесие. В следствие этого улучшается координация движений, и навыки, приобретенные при занятиях с гирей, приносят пользу в повседневной жизни. Толчок, рывок, махи гирями позволяют включать в циклическую работу мышцы ног, спины, верхнего плечевого пояса, развивают выносливость, гибкость, равновесие. Упражнения из арсенала гиревого фитнеса силового характера (тяги, приседания, жимы с одной или двумя гирями и др.) позволяют укрепить и развить силовые качества.

Следует помнить, что вес отягощения подбирается индивидуально. В настоящее время есть возможность выполнять упражнения с гирями весом 4-6 кг, 8-12кг, а не как раньше, когда начальный вес снаряда составлял 16 кг. После того как гири «полегчали» и были наработаны специалистами разнообразные программы занятий, этот вид физической активности приобрел популярность, так как стал доступен каждому.

По нашему мнению, систематическое использование этих упражнений на занятиях и по мере освоения самостоятельно, соблюдая при этом режим и сбалансированность питания, можно достичь планируемых результатов в борьбе с избыточным весом.

Какой бы ни была активной популяризация здорового образа жизни, как бы ни были велики усилия государства в области охраны здоровья населения, как бы ни были эффективны отдельные средства для борьбы с избыточным весом, они не принесут желаемого результата, если страдающий избыточным весом человек не будет заинтересован и не примет активного участия в улучшении своего здоровья. Решение проблемы избыточного веса и гиподинамии возможно за счет повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой, разнообразием тренировочных программ, внедрением современных методик обучения.

Список литературы

1. Априщенко, Л.И. Коррекция здоровья студентов с ожирением в условиях вуза / Л.И. Априщенко, Л.П. Штырова // Мир науки и инноваций. – 2015. – Т.15. – С. 66-68.
2. Баранов, В.Г. Ожирение и его профилактика / В.Г. Баранов. – М.: Знание, 1981. – 155 с.
3. Поляков, В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 80 с.
4. Расин, М.С. Средства и методы профилактики ожирения / М.С. Расин. – Омск: ОГИФК, 1994. – 34 с.
5. Чебакова, В.К. Профилактика избыточного веса у студентов с помощью физической подготовки / В.К. Чебакова // Научный альманах. – 2015. – № 11-4 (13). – С. 168-171.
6. Черкашин, А.В. Основные приемы управления психологическим состоянием в гиревом спорте / А.В. Черкашин // Физическая культура и спорт в

современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. – Хабаровск, 2020. – С. 335-339.

7. Ягодин, В.В. Основы теории гиревого спорта: учеб. пособие для вузов / В.В. Ягодин. – Екатеринбург: УрГПУ, 1996. – 218 с.

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕЗИДЕНТОВ МЕЖДУНАРОДНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО КОМИТЕТА

Шабров Вадим Русланович
Лукьянченко Егор Евгеньевич
Семенчуков Юрий Николаевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается деятельность международного олимпийского комитета, анализ деятельности президентов международного олимпийского комитета, а также основные этапы развития олимпийского движения связанных с деятельностью президентов МОК.

Целью данного исследования явилось изучение изменений в международном олимпийском движении с момента создания международного олимпийского комитета и до настоящего времени.

Ключевые слова: *олимпийское движение, международный олимпийский комитет, президенты международного олимпийского комитета, олимпийские игры, этапы развития олимпийских игр*

Стержнем международной спортивной жизни в современном мире является Олимпийское движение, которое по праву занимает ведущее место в плеяде разнообразных социальных и культурных феноменов человеческой цивилизации. По своей массовости, традициям, масштабам, Олимпийское движение не имеет себе равных среди всех других неправительственных движений и общественных организаций [1].

Олимпийское движение зародилось на самых ранних этапах античной цивилизации – первые Олимпийские игры состоялись в 776 г. до н. э. в Древней Греции. С тех пор Игры на протяжении многих столетий выполняли важнейшую

роль, были главным спортивным и культурным событием в жизни различных народов.

Официальное возрождение Олимпийских игр состоялось в конце 19 века, его инициатором стал Пьер де Кубертен - французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор.

За более чем 100 лет современного олимпийского движения Международный олимпийский комитет возглавляли 9 президентов. Первым президентом МОК в 1894 году был избран Деметриус Викелас (1894 – 1896). В период правления первого президента МОК зародилось две традиции, дошедшие до нашего времени - традиция открывать Олимпийские игры главой государства страны-хозяйки Олимпийских игр и исполнение на церемонии открытия Олимпийского гимна. После проведения первых игр Олимпиад Деметриус Викелас подал в отставку, чтобы уступить свое место – Пьеру де Кубертену.

Главной фигурой в истории олимпийского движения является Пьер де Кубертен, который занял пост президента МОК в 1896 г. и продолжал править международным олимпийским комитетом почти 29 лет до 1925 г.

После ухода Пьера де Кубертена Олимпийские игры практически стали тем всемирным праздником спорта и культуры, которым они являются теперь. Так на играх IV Олимпиады в Лондоне (1908 г.) впервые проходил парад открытия - 18 национальных сборных, собравшихся на церемонии, приняли участие в параде вокруг стадиона, при этом впервые неся национальные флаги, в 1920 г. в Антверпене впервые был поднят олимпийский флаг, произнесена олимпийская клятва от имени спортсменов и были выпущены голуби как символ мира [1].

В 1924 году на играх VIII Олимпиады в 1924 в Париже впервые на олимпиаде появился олимпийский девиз из трёх латинских слов – «Citius, Altius, Fortius!», а до открытия Олимпиады были специально построены деревянные постройки, в которых и проживали участники Олимпиады, так и появилось название "Олимпийская деревня"[2].

С 1925 по 1942 год президентом МОК был граф Анри де Байе-Латур. После избрания президентом МОК граф Анри де Байе-Латур ввел новые ритуалы: зажжение олимпийского огня на стадионе и порядок прохождения парада участников на церемонии открытия Олимпийских игр, согласно которому первой на арену стадиона выходит делегация Греции — родины Олимпийских игр, затем – делегации стран-участниц в порядке алфавита страны-организатора, а завершает шествие команда страны – организатора Игр.

На Играх XI Олимпиады в Берлине (1936 г.) родилась новая традиция – эстафета олимпийского огня, зажженного в Олимпии, и доставка его к месту проведения Игр факельной эстафетой [2].

Во время своего президентства Байе-Латур прикладывал много сил для разграничения понятий любительского и профессионального спорта. Он настаивал, что профессионалам не место на Олимпийских играх, что принцип любительства незыблем. Также на посту президента МОК, Байе-Латур создал олигархическую систему управления, усилив влияние исполнительного комитета, которое действует до настоящего времени.

Следующим, четвертым президентом МОК стал швед Зигфрид Эдстрем, сыгравший важную роль в становлении Международного олимпийского комитета в тяжелые для всего мирового спорта послевоенные годы. Вся деятельность Эдстрема на посту президента МОК была проникнута стремлением к укреплению олимпийского движения, использования его как фактора развития взаимопонимания и сотрудничества между народами.

Пятым президентом МОК был избран Эвери Брендедж (1952 – 1972). Основной задачей работы пятого президента было проведение в жизнь идей олимпизма в том виде, в котором их сформулировал еще Пьер де Кубертен. Эвери Брендедж был награжден орденами многих стран мира, он является обладателем первого Золотого Олимпийского ордена. Брендедж настойчиво боролся против проникновения национализма в олимпийский спорт, за независимость спорта от политики.

Так начиная с игр XIX Олимпиады в Мехико, в 1968 году, обязательным атрибутом Олимпийских игр – частью олимпийской символики становится Олимпийский талисман, следует отметить, что во время правления Эвери Брендедж состоялись первые паралимпийские игры, они проходили в 1960 году в Риме (Италия).

С 1972 по 1980 г. международным олимпийским движением руководил известный ирландский журналист Майкл Моррис лорд Килланин.

Стремился Килланин и к широкому распространению олимпийской идеи, ее выходу за рамки Олимпийских игр: «Олимпийское движение не является прямым придатком к Олимпийским Играм. Оно существует во всем мире в течение 24 часов каждого дня каждого года».

Седьмым президентом МОК был Хуан Антонио Самаранч (1980 – 2001), избранный на сессии МОК в Москве в канун Олимпийских игр 1980 года.

В начале 1980-х годов олимпийское движение переживало один из самых тяжелых периодов в своей истории. Политики все активнее стали вмешиваться в спорт. Не менее важно, что под руководством Самаранча окрепло и все олимпийское движение: в нем теперь участвуют 206 стран.

Но главное – Самаранч навсегда останется в истории олимпийского движения, прежде всего как его реформатор. За два десятилетия его президентства программа Олимпийских игр, численность их участников и количество национальных олимпийских комитетов возросли в полтора раза. Международный олимпийский комитет по призыву Самаранча возглавил борьбу с главным злом современного спорта – употреблением допингов.

В историю Олимпийского движения Хуан Антонио Самаранч вошёл как человек, возродивший начинавшее угасать Олимпийское движение.

На прекрасно организованной Олимпийским комитетом России при участии правительства Москвы 112-й сессии МОК 16 июля 2001 г. президентом МОК был избран бельгиец Жак Рогге (2001 – 2013).

Восьмой президент МОК по профессии врач, в прошлом Рогге был отличным спортсменом – он двукратный чемпион мира по парусному спорту,

трижды участвовал в Олимпийских играх. Рогге является инициатором проведения Европейских олимпийских фестивалей – регулярных соревнований для юношества по группе зимних и летних видов спорта.

Под руководством Рогге МОК стремится создать больше возможностей для развивающихся стран участвовать в процессе выдвижения городов на конкурс за право проведения Олимпийских игр. Он уверен, что серьёзные результаты в этом вопросе будут достигнуты уже в обозримом будущем посредством, как государственной поддержки, так и политики самого МОК, уменьшающими стоимость принятия Олимпийских игр страной.

Девятый президент МОК Томас Бах (2013 – по настоящее время). Одним из главных принципов в развитии олимпийского движения, является увеличение количества спортсменов, принимающих участие на Олимпийских играх, а также увеличение видов спорта, в которых будут состязаться спортсмены [3].

Каждый из девяти президентов МОК это личности, которые видели в олимпийском движении что-то свое, но всех их объединяло стремление развивать эту отрасль деятельности человечества. Первые президенты были первопроходцами, которые прошли длинный путь от идеи до воплощения в жизнь Олимпийских игр. Сегодня Олимпийские игры не только спортивные соревнования, это праздник культуры, единения стран, грандиозное событие, которое охватывает всех.

Олимпийское движение на современном этапе обладает перспективами на динамичное развитие из-за постоянной апробации, рассмотрения и включения новых видов спорта, активного участия людей в спортивных соревнованиях, позитивного отношения людей к спортивным соревнованиям, осознания значимости и потребности улучшения Олимпийских соревнований.

Список литературы

1. Пьер де Кубертен. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. – Москва: Гостехиздат, 2017. – 160 с.

2. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко [и др.] ; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2019. – 216 с. : ил.

3. Трескин, А. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты / А. Трескин, В. Штейнбах. – М.: АСТ, Русь-Олимп, 2008.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Шарина Елена Петровна
Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского,
Приморское училище олимпийского резерва,
г. Владивосток
Кузнецова Нелли Валерьевна
Центр спортивной подготовки населения по различным видам спорта
Приморское училище олимпийского резерва,
г. Владивосток

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы силовой подготовки юных борцов греко-римского стиля, показаны особенности силовой подготовки в годичном цикле тренировки с использованием отягощений и веса партнера, даны схемы недельного цикла тренировок с применением упражнений силовой направленности.

Ключевые слова: *единоборства, греко-римская борьба, силовая подготовка, борцы 16-18 лет*

В настоящее время происходят значительные изменения в правилах соревнований во многих видах спорта, в том числе в борьбе. Видоизменения в правилах проведения состязаний по греко-римской борьбе привели к тому, что необходимо искать новейшие способы подготовки борцов, в том числе и за счет повышения результативности тренировочного процесса борцов используя интенсивные средства и методы специальной физической подготовки [1].

Так, анализ использования разнообразных методов силовой подготовки, описанный в трудах некоторых авторов, позволяет сказать, что они не являются интенсивными. Одновременно с этим другие специалисты в этой области считают, что в греко-римской борьбе имеется ограниченное количество средств,

которые могут быть использованы в специальной силовой подготовке спортсменов. [2]. На их взгляд, применение силовых упражнений ведет к росту технических достижений, поэтому они предлагают использовать в специальной силовой подготовке борцов занятия с отягощениями более активно [3].

Отсюда выявляется противоречие: одни считают, что использование отягощений для интенсивных тренировок борцов не дает необходимого результата – не повышает результативность спортсменов и поэтому нецелесообразно. А в ряде современных трудов описаны положительные результаты применения интенсивных методов силовой подготовки, в том числе и на основе использования дозированных отягощений, в различных видах 4 спортивной борьбы, среди которых выделяются самбо, греко-римская, карате [4].

Цель исследования – определить эффективность использования в тренировочном процессе комплексов упражнений силовой направленности для повышения уровня физической подготовленности юных борцов 16-18 лет.

Исследование было организовано и проводилось на протяжении 12 месяцев (с 3 сентября 2019 года по 3 октября 2020 года), на базе Центра спортивной подготовки населения по различным видам спорта г. Владивостока. В нем принимали участие 14 человек (по 7 спортсменов в контрольной и в экспериментальной группе).

Спортсмены контрольной группы тренировались по обычной программе отделения греко-римской борьбы для ДЮСШ. В программу тренировки испытуемым экспериментальной группы был дополнительно включен комплекс упражнений силовой направленности. В качестве отягощений использовались занятия со штангой и упражнения с партнером.

Физические упражнения для развития силовых способностей борцов греко-римского стиля 16-18 лет. Примерная схема КТ силовой направленности с использованием штанги: 1. Приседание со штангой на плечах. 4 подхода по 8-12 раз с 40-60% нагрузкой от максимального веса. 2. Рывок штанги. 4 подхода по 10-12 раз. Нагрузка 60-70% от максимального веса. 3. Тяга толчковая: 4 подхода

по 3-5 раз с весом 100-110% от результата в толчке. 4. В стойке сгибание рук с одновременным подниманием плеч с весом 40-60% от результата в рывке. 4 подхода по 10-12 раз. 5. Со штангой на плечах с весом 60-80% от максимального, 4 подхода по 8-12 раз. 6. Вставание из приседа со штангой в согнутых руках, хват снизу с весом 70- 80% от веса спортсмена, 4 подхода по 3-5 раз.

Примерная схема использования упражнений с партнером: 1. Приседания с партнером на плечах: 2 подхода по 15-20 раз (проводится в максимальном темпе, отдых между сериями 1-2 мин). 2. Наклоны с партнером на плечах: 2 повторения по 15-20 раз (спина прогнута, ноги полусогнуты). 3. Борьба за захват (вязка рук): 2 повтора по 1,5 минуты (с одномоментным перерывом). 4. Подъем партнера из партера обратным захватом туловища: 2 подхода по 15 раз (следует партнера плотно прижать к груди, спина прогнута). 5. Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках: 2 повтора по 15-20 раз и вис 15-20 секунд. 6. Борьба в перекрестном захвате: 2 повтора по 1,5 минуты (с 1-мин перерывом).

Упражнения силовой направленности вводились в тренировку 4 раза в неделю. Тренировки экспериментальной группы проводились по следующей схеме:

Понедельник: разминка с использованием ОФП – 10-15 мин, упражнения силовой направленности (с отягощениями – 15-30 мин.), комплекс по совершенствованию технико-тактического мастерства в парах – 30-40 мин., упражнения на восстановление дыхания, на гибкость и расслабление – 10-15 мин.

Вторник: разминка с использованием ОФП – 10-15 мин., упражнения силовой направленности (с партнером – 15-30 мин.), комплекс по совершенствованию технико-тактического мастерства в парах – 30-40 мин., условные бои – 11-30 мин., упражнения на гибкость и расслабление – 10-15 мин.

Среда: групповая разминка – 10-15 мин, кросс – 45-60 мин. или бассейн, упражнения на пластичность и расслабление – 10-15 мин.

Четверг: разминка с использованием ОФП – 10-15 мин, упражнения силовой направленности (с отягощениями – 15-30 мин), комплекс по совершенствованию технико-тактического мастерства в парах – 30-40 мин, упражнения на восстановление дыхания, на гибкость и расслабление – 10-15 мин.

Пятница: разминка с использованием ОФП – 10-15 мин, упражнения силовой направленности с партнером – 15-30 мин, комплекс по совершенствованию технико-тактического мастерства в парах – 30-40 мин, условные бои – 11-30 минут, упражнения на гибкость и расслабление – 10-15 минут.

Суббота: активные виды деятельности, пешие прогулки, спортивные игры.

Воскресенье: активные виды деятельности.

Проверочные упражнения были избраны в соответствии с стандартами, представленными в программе спортивной подготовки для ДЮСШ.

Силовая подготовленность оценивалась тестовыми упражнениями, показанными ниже: подтягивание из виса на перекладине на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы; подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Анализируя показатели начала и финала педагогического эксперимента, и сопоставляя полученные данные совершенствования силовых способностей у борцов греко-римской борьбы 16-18 лет экспериментальной и проверочной групп, можно констатировать, что наблюдается позитивная динамика результатов по всем параметрам.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине»: среднестатистический показатель контрольной группы в ходе исследования недостоверно увеличился на 15 % с $7,43 \pm 0,77$ до $8,57 \pm 0,77$ раз ($p > 0,05$). Тогда, как в экспериментальной группе произошло достоверное повышение данных показателей 29 % с $7,7 \pm 0,49$ до $10,0 \pm 0,57$ раз ($p < 0,05$).

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях»: средний результат контрольной группы недостоверно улучшился на 5% с $20,42 \pm 0,77$ до

21,42±0,77 раз ($p>0,05$). В то время, как средний результат в экспериментальной группе в ходе эксперимента достоверно улучшился на 8% с 21±0,85 до 22,85±0,35 раз ($p<0,05$). В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: средне групповой результат контрольной группы вырос на 4 % с 44,28±0,81 до 46±0,85 раз, но это улучшение недостоверно ($p>0,05$). Средний результат экспериментальной группы достоверно улучшился на 7% с 46,57±0,61 до 49,57±0,61 раз ($p<0,05$).

В тесте «Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы»: средний результат контрольной группы повысился всего на 1 % с 627,85±3,06 до 634,57±3,04 см. В экспериментальной группе средний результат в ходе эксперимента вырос на 2 % с 628,57±5,91 до 644,28±7,88 см. В итоге в обеих группах произошло недостоверное увеличение средне групповых показателей ($p>0,05$).

В тесте «Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке»: средний результат в контрольной группе улучшился на 26 % с 2,14±0,24 до 2,71±0,41 раз ($p>0,05$). В экспериментальной группе средне групповой показатель достоверно вырос на 33 % с 2,14±0,24 до 2,85±0,25 раз ($p<0,05$).

Определено достоверное различие приростов средне статических результатов по всем показателям между группами в финале эксперимента, с превосходством в экспериментальной группе.

Таким образом, итоговые тестирования показали, что спортсмены, в тренировочный процесс которых были включены комплексы упражнений силовой направленности, существенно улучшили силовые показатели, особенно в подтягивании из виса на высокой перекладине и в подъеме ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Список литературы

1. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А.О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2013. – 48 с.
2. Егиазарян, А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных

борцов: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Егиазарян Агавард Драстаматович. – М., 2011. – 19 с.

3. Ли-Ю, П.Н. Проблемы и методика развития скоростно-силовых качеств у борцов на этапе подготовки к соревнованиям / П.Н. Ли-Ю, В.Н. Вонорбао // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской науч. конф., 23-25 марта 2005 г. // отв. ред. С.С. Добровольский. – Хабаровск, 2005. – С. 192-195.

4. Шулунов, А.Р. Силовая подготовка единоборцев: учебно-методическое пособие / А.Р. Шулунов. – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. – 76 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Шилакин Виктор Борисович
Дальневосточный юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Хабаровск

Аннотация. В статье рассматривается понятие профессионально-прикладной-физической подготовки, проведен анализ программ и ведомственных приказов, которые регламентируют основные направления физической подготовки сотрудников органов внутренних дел РФ. Изложены проблемы и пути решения, связанные с подготовкой сотрудников в образовательном учреждении при прохождении первоначальной подготовки и при несении службы.

Ключевые слова: *профессионально-прикладная физическая подготовка, боевые приемы борьбы, образовательные организации системы МВД России, слушатели*

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников МВД – многогранный процесс, включающий качественную физическую подготовленность, умение применять, комбинировать боевые приемы с применением различного оружия на практике, а также способность

прогнозировать и незамедлительно предотвращать действия направленные против жизни и здоровья.

Актуальным и проблемным вопросом в системе образования МВД России является вопрос качественной физической подготовки сотрудников. В последние годы ведётся активный поиск путей индивидуализации физической подготовки, однако он часто основан на техники, целью которой является достижение нормативов физической подготовки, которые базируются на ведомственных приказах и среднестатистических данных, а требования индивидуального подхода остаются лишь абстрактным призывом [1].

В связи с этим необходима разработка и реализация новой стратегии по осуществлению физической подготовки в группах слушателей, которая будет включать, и внедрять в учебный процесс: зарубежную практику проведения занятий; обязательную оценку физической подготовленности сотрудника с учётом особенностей телосложения, а так же индивидуально - групповой способ организации занятий, исходя из принадлежности сотрудника к определённому подразделению. Особое внимание стоит уделить профессиональной подготовке сотрудников подразделений уголовного розыска, участковых уполномоченных, патрульно-постовой службы, так как именно данные подразделения сотрудников ОВД, встречаются лицом к лицу с преступностью [2].

Необходимо ввести обязательные факультативные занятия по усиленной подготовке сотрудников женского пола, подразделений следствия и дознания. Недостаточное внимание уделяется организации физической подготовке сотрудников подразделения по их месту работы, так как с учётом особенностей и условий служебной деятельности, у сотрудников совсем не остается свободного времени на занятия физической подготовкой, что в свою очередь способствует возникновению проблем со здоровьем. Большинство рабочего времени следователей и дознавателей сконцентрировано в рабочем кабинете за компьютером, в связи с чем возникают проблемы с артериальным давлением, спиной, коленями. Исходя из вышеизложенного – это является

следствием низких показателей по сдаче ежегодных нормативов физической подготовки сотрудников ОВД.

Можно отметить, что содержание программы по физической подготовке для сотрудников, обеспечивающих безопасность и правопорядок, не достаточно эффективно разработано. Оно не способствует поддержанию физической подготовки и развитию профессионально значимых качеств, а именно: умению прогнозировать и быстро ориентироваться в сложившейся обстановке, умение контролировать эмоциональное состояние, определять для себя четкий алгоритм действий в конкретной ситуации [3,4].

Современные требования обязывают при сдаче нормативов физической подготовки, действовать согласно внутреннего приказа, однако в большинстве случаев действия сотрудников при возникших ситуациях в реальной жизни несколько отличаются, поскольку каждый случай индивидуален и не шаблонен. Тем самым в точности выполнить тот или иной приём в соответствии с приказом не представляется возможным.

Проанализировав информационные источники, содержание программ и методик по организации и проведению занятий по физической подготовке в силовых ведомствах ОВД, позволило сделать вывод о том, что действующая система физической подготовки далеко не совершенна и это обусловлено рядом выявленных причин:

- 1) Боевые приемы из «базового приказа» малоэффективно используются или практически не используются, при выполнении служебных обязанностей сотрудников ОВД по задержанию или обезвреживанию преступников.

- 2) Не организованы занятия по физической подготовке во внеслужебное время.

- 3) Отсутствует индивидуально-групповой способ проведения занятий, с учетом распределения сотрудников по гендерному типу, который позволит повысить качество подготовки сотрудников ОВД.

Таким образом, система физической подготовки, изложенная в программах, направленных на обучение сотрудников ОВД, в полной мере не способствует повышению уровня физической подготовки сотрудников, к действию в экстремальных ситуациях. Для совершенствования этого необходимо: увеличить количество времени, направленного на практические занятия по физической подготовке, повысить роль и значимость физической подготовки и спорта в служебной деятельности сотрудника ОВД, совершенствовать систему управления спортивно-массовой работой в МВД России.

Список литературы

1. Баркалов, С.Н. Содержание и оценка выполнения специальных комплексных заданий на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России / С.Н. Баркалов // Наука и практика. – 2015. – № 3 (64).
2. Еремин, Р.В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России / Р.В. Еремин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XIX Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. – С. 271-273
3. Шилакин, Б.В. Ориентированно-компетенционный аспект, как фактор профессионального отбора абитуриентов вузов министерства внутренних дел России / Б.В. Шилакин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3. – С 488-490.
4. Шилакин, В.Б. Мониторинг проблемы физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел / В.Б. Шилакин // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 12. – С. 97-102.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ У СТУДЕНТОК ВУЗА

Шрайбер Мария Андреевна
Дальневосточный федеральный университет
Приморское училище олимпийского резерва,
г. Владивосток

Аннотация. В статье рассматривается использование музыкального сопровождения на занятиях физической рекреацией студенток Дальневосточного федерального университета. Данный метод позволяет избежать монотонности в занятиях, повысить и разнообразить эмоциональный фон занятий физическими упражнениями, повысить мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: *студенты, физическая рекреация, музыкальное сопровождение, занятия физическими упражнениями*

В современном обществе наблюдается все возрастающая потребность в укреплении здоровья средствами физической рекреации. Для этого необходима специфически организованная деятельность, которая в первую очередь предназначена для эффективного решения оздоровительных задач.

Для повышения эффективности физической активности требуется поиск новых, скрытых от привычных представлений нетрадиционных методов. Одним из них может явиться музыка. Музыка может помочь преодолеть усталость, воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, чего обычными волевыми усилиями можно добиться далеко не всегда [3, 4, 6].

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка может быть использована и как фактор обучения т.к. движения легче запоминаются [2].

И как показала практика, выполнение физических упражнений под музыку имеет большое значение для решения многих двигательных задач [5].

Цель исследования: обоснование разработанных занятий физическими упражнениями с использованием музыкального сопровождения, оказывающих положительное влияние на эмоциональное состояние студентов 1-2 курсов.

Педагогический эксперимент был организован на базе кампуса ДВФУ, корпус S2. В ходе нашей работы были разработаны занятия физическими упражнениями с использованием музыкального сопровождения. В эксперименте участвовало две группы: контрольная (15 чел.) и экспериментальная (15 чел.). Занятия в обеих группах проводились в форме секционных занятий 2 раза в неделю с длительностью одного занятия около часа. Экспериментальная группа (ЭГ) – был предложен разработанный нами комплекс упражнений, выполняемый под музыкальное сопровождение. Контрольная группа (КГ) – занималась по комплексу общей физической подготовки [1].

Перед проведением основного эксперимента был проведен анкетный опрос, направленный на изучение эмоционального состояния и тестирования физического состояния у студенток. В анкетировании принимали участие 30 студенток, занимающихся ОФП на занятиях физической культурой на базе кампуса ДВФУ. На вопрос: «Нравится ли вам выполнять физические упражнения под музыку?» ответили «ДА» 90% опрошенных. На вопрос: «Стимулирует ли Вас прослушивание музыки на занятиях физической активностью?» ответ «ДА» 63%. На вопрос о том, какой музыкальный жанр выделяют участники опроса для занятий физической активностью (рисунок 2), самыми популярными ответами оказались: рэп/хип-хоп (40%), поп/танцевальная музыка (30%), рок (25%).

Упражнения в разработанном нами комплексе с использованием музыкального сопровождения были направлены на развитие таких качеств, как: сила, силовая выносливость, общая выносливость. Комплекс разрабатывался таким образом, чтобы музыкальное содержание совпадало с задачами занятия.

Музыкальные композиции подбирались на основе музыкальных предпочтений студенток. Комплекс был составлен по стандартной структуре занятия:

Подготовительная часть занятия – около 10 минут. Соответственно, музыка была бодрая, ритмичная и настраивающая на рабочий лад. При выполнении общеразвивающих упражнений музыка, помимо регулировки темпа и ритма, создавала и тот эмоциональный фон, который стимулирует желание занимающихся выполнять движения как можно лучше, полнее.

Продолжительность основной части составляла 40 минут. В основной части занятия применялись различные методы для развития силовой и общей выносливости: метод круговой тренировки, метод регулирования нагрузки, игровой метод. Музыка была подобрана с чётким ритмическим рисунком. Эффективность двигательной деятельности напрямую зависела от согласованности музыки и движения: физические упражнения совершались в ритме музыки. Темп музыкального сопровождения поднимался до 130-140 уд./мин. Выполнение упражнений под музыку помогало создать правильное представление о характере движений, их темпе и ритме. Музыка мотивировала занимающихся выполнять упражнения полностью и с наибольшими усилиями.

Музыкальная стимуляция деятельности учащихся в основной части особенно применялась в тех случаях, когда учащимся дано было задание выполнить какое-нибудь упражнение или серию последовательных действий несколько десятков раз подряд или несколько минут, в запланированном режиме с определённой интенсивностью.

Заключительная часть. Музыка в этой части занятия подбиралась успокаивающая, плавная, мелодичная. В основном это лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Использовались записи шума моря, пения птиц и т.д.

Для оценки эмоционального состояния студенток было использовано анкетирование САН (самочувствие, активность, настроение) до и после занятий физической активностью. До эксперимента в ЭГ после занятия высокий уровень эмоционального состояния оказался у 13% студенток. После эксперимента эти

показатели увеличились до 66%. В КГ показатели эмоционального состояния до эксперимента: высокий уровень эмоционального состояния после занятия оказался у 17% опрошенных. После проведенного эксперимента в контрольной группе результаты изменились незначительно: высокий уровень эмоционального состояния был лишь у 20%.

Для оценки физической подготовленности студенток применялись следующие тесты:

1. Силовая выносливость мышц ног количественно оценивалась по результатам выполнения приседа. Студентки выполняли присед из исходного положения ноги врозь, руки вперед. Присед необходимо было выполнять до сгиба в 90 градусов между голенью и бедром. Спина прямая, колени не заходят за носки. Считалось максимальное количество раз: высокий уровень – более 30 повторений; средний – 16-29 повторений; низкий – менее 16 повторений.

2. С помощью теста «планка» оценивалась силовая выносливость мышц туловища. Физическая нагрузка задавалась в виде задержания тела в положении упор лежа на предплечьях. Спина прямая, живот напряжен, таз втянут. Максимальное количество времени (с): высокий уровень – более 90 с; средний – 60-90 с; низкий – менее 60 с.

3. С помощью Гарвардского степ-теста (ИГСТ) количественно оценивалась общая выносливость и работоспособность организма: высокий уровень – 80-89; средний – 65-79 с; низкий – 55-64.

По тесту силовой выносливости мышц ног в среднем показатели находились на низком уровне у обеих групп. Высокий уровень показали 7% студенток ЭГ и 13% студенток КГ. После педагогического эксперимента в ЭГ значение показателей силовой выносливости мышц ног стало соответствовать высокому уровню у 73% студенток, в КГ – у 40% занимающихся.

В тесте на определение силовой выносливости мышц туловища высокие результаты до эксперимента показали в КГ всего 7% и в ЭГ 13% занимающихся. После педагогического эксперимента в ЭГ эти показатели возросли – до 80%, а в КГ – 45% исследуемых.

Общая выносливость, определяемая гарвардским степ-тестом (ИГСТ), у студенток исследуемых групп до исследования имела следующие показатели: высокий уровень выносливости как в контрольной группе, так и в экспериментальной составлял у 13% от числа испытуемых. После эксперимента в ЭГ это значение увеличилось – до 67%, в КГ – до 40% занимающихся.

Таким образом, разница в приросте среднегрупповых показателей в экспериментальной группе свидетельствуют о том, что применение разработанных групп упражнений является эффективным.

Список литературы

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь / Ю.И. Гришина. – 4-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 248 с
2. Журова, И.А. Использование музыки как один из методических приемов обучения и воспитания студентов на оздоровительных занятиях по физической культуре / И.А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2013. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru>
3. Крыжановская, О. А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом / О.А. Крыжановская // Молодой ученый. – 2015. – № 24 (104). – С. 672-675.
4. Мозгот, В. Г. Введение в музыкальную психофизиологию : учеб.-метод. пособие / В.Г. Мозгот. – Майкоп : Аякс, 2005. – 71 с.
5. Смирнова, Ю.В., Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
6. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И.Ю. Якуб // Молодой ученый. – 2016. – № 13 (117). – С. 895-900.

**К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВФСК «ГТО»**

Шумилин Илья Викторович
Токарь Елена Владимировна
Амурский государственный университет,
г. Благовещенск

Аннотация. Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов вузов, повышения их качества жизни. Предложен эффективный способ по подготовке студентов к выполнению норм ГТО. Авторами разработана технология повышения качества жизни студентов, которая основана на комплексном использовании упражнений ВФСК ГТО, компьютерных средств, методов моделирования и прогнозирования.

Ключевые слова: *качество жизни, комплекс «Готов к труду и обороне», компьютерные технологии, студенты вуза*

На современном этапе реформирования российского общества, проблемы качества жизни человека являются очень важными. Президент России Владимир Путин заявил, что повышение качества жизни и благополучия граждан сейчас является главной целью, нужно работать над этим с полной отдачей. "Повышение качества жизни, благополучия граждан - наша главная, общая задача и цель. Мы должны работать ради её достижения с полной отдачей и добиться таких результатов, чтобы их почувствовал каждый гражданин России. Это наш долг и ответственность перед людьми и страной, перед нашей великой Россией, которую мы любим всем сердцем", – заявил Путин на торжественном приёме по случаю Дня России в Кремле 12 июня 2019 года. Следует отметить, что необходимым базисом для развития качества жизни является здоровье, здоровый образ жизни и физическая активность.

Для привлечения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом, улучшения здоровья и уровня физической подготовленности населения, был возрожден «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» было

утверждено Правительством Российской Федерации 11 июня 2014 г. [2]. В нем определены цель, задачи, принципы, структура, содержание, механизмы реализации Комплекса. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были утверждены 8 июля 2014 г. [1].

Комплекс ГТО взят за основу физического воспитания во многих учебных учреждениях и используется в программах по физической культуре в школах и вузах.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства, улучшать физическую подготовленность, здоровье и качество жизни. Следует отметить, что в Амурском Государственном университете ведется большая работа по внедрению комплекса ГТО в физкультурно – оздоровительную работу со студентами вуза. Анализируя результаты тестирования студентов выявлено, что молодежь имеет низкий уровень физической подготовленности, а также низкую мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Привлечение студентов к сдаче норм ГТО, к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение их мотивации во многом зависит от применения эффективных физкультурно-оздоровительных средств. Также немаловажное значение имеет использование компьютерных технологий, которые помогают качественно изменить содержание физкультурно-оздоровительных занятий, сделать их более эффективными.

Однако исследований, направленных на эффективную подготовку студентов к сдаче норм ГТО недостаточно. Актуальным является разработка целенаправленных, индивидуальных программ подготовки на основе использования эффективных средств физического воспитания и компьютерных технологий их обеспечивающих. Все это делает нашу диссертационную работу

актуальной.

Отсюда возникают противоречия между личной и общественной значимостью ВФСК ГТО для студентов и реальным участием их в этом процессе; между пониманием необходимости укрепления здоровья, повышения физического состояния, качества жизни, а также улучшения подготовки студентов к сдаче норм ВФСК «ГТО» и недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса.

Проблема исследования состоит в недостатке научных знаний о возможности повышения качества жизни студентов, путём применения технологии, основанной на использовании средств ВФСК ГТО и компьютерных технологий, методов моделирования и прогнозирования.

Цель нашего исследования – разработать технологию повышения качества жизни студентов вуза, с использованием средств подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО и компьютерных технологий; теоретически обосновать и экспериментально проверить ее эффективность.

Проанализировав диссертационные работы ведущих ученых, мы изучили теоретико-методические основы повышения качества жизни, вопросы подготовки студентов вуза к сдаче норм ВФСК «ГТО», а также особенности использования компьютерных технологий в физическом воспитании и спорте. В результате мы пришли к выводу, что систематические занятия по подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства, улучшать физическую подготовленность, здоровье и качество жизни.

На начальном этапе исследования мы изучили мотивацию студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО, их здоровье, физическое состояние и качество жизни.

При анализе данных анкетирования было выявлено что, поступая в университет абитуриенты имеют представление о комплексе ГТО. Будущих студентов в большей степени мотивирует возможность получить баллы при

поступлении в вуз. Анализ мотивации студентов вуза к выполнению нормативов ГТО показал следующее. На 1 месте мотив формирования физических качеств. Студенты считают, что подготовка к выполнению норм ГТО наиболее гармонично влияет на развитие выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты. На 2 месте – мотив укрепления здоровья. Студенты понимают, что тренировки по системе ГТО помогут в формировании здоровья. И это побуждает их к регулярным занятиям. На 3 месте мотив повышения физической и умственной работоспособности.

Результаты исследования уровня здоровья студентов-первокурсников за период 2010-2019 показали динамику по уменьшению студентов основной группы здоровья на 10,7% и увеличение специальной группы на 10%. При углубленном медицинском осмотре специалистами выявлен небольшой, но постоянный рост заболеваемости первокурсников. Так за 10 лет число здоровых студентов сократилось на 7,6 %, с одним заболеванием – увеличилось на 5,7 %, с двумя и более заболеваниями – на 1,9 %.

Изучение динамики физической подготовленности студентов за период обучения в вузе выявило ее снижение. Значительные изменения произошли в показателях выносливости, силы, гибкости.

Изучение динамики физического развития, показало, что большинство показателей ухудшаются. Выявлена негативная тенденция в показателях массы тела, силы кисти и ЖЕЛ.

Анализ качества жизни студентов за период обучения в вузе показал снижение показателей, связанных со здоровьем. Физическая составляющая уменьшилась – на 11,9%. В психической – достоверных изменений не произошло. Однако, мы увидели снижение таких составляющих качества жизни, как жизненная активность – на 9,4 % и социальное функционирование – на 8,0 %.

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют о том, что качество жизни студентов, а также показатели здоровья и физического состояния снижаются. Следует отметить, что студенты в процессе обучения в вузе

подвержены постоянному умственному и психоэмоциональному напряжению. Недостаточная двигательная активность, нарушение режима сна, питания, отсутствие систематических занятий физической культурой и спортом приводят к развитию заболеваний, снижению физической подготовленности и, соответственно, качества жизни.

Поэтому студентов необходимо ориентировать на здоровый образ жизни, учить правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, привлекать к занятиям физической культурой и спортом, подготовке к выполнению норм ГТО. Такое поведение будет способствовать улучшению здоровья, физического состояния и качества жизни.

Мы разработали технологию повышения качества жизни студентов, которая основана на комплексном использовании упражнений ВФСК ГТО, компьютерных средств, методов моделирования и прогнозирования. Система состоит из следующих блоков. Контрольного – включающего показатели физического состояния для компьютерного контроля и анализа. Экспертного, состоящего из нормативных показателей ВФСК ГТО, они же являются модельными характеристиками. Блока управляющих воздействий, который содержит индивидуальные тренировочные программы занятий по подготовке к ВФСК ГТО, включающие упражнения и рекомендации, направленные на изучение техники выполнения упражнений, развитие функциональных показателей и двигательных качеств занимающихся, а также освоение упражнений из прикладных видов спорта.

Мы разработали авторскую компьютерную программу «Программа подготовки студентов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: тестирование, оценка, рекомендации для тренировки». Получено свидетельство о регистрации программы.

Результаты педагогического эксперимента выявили высокую эффективность разработанной технологии.

Список литературы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – Текст : электронный. – URL : http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/Gto2014tgosydtrebov_.doc (дата обращения: 12.10.2014).

2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540. – Текст : электронный. – URL : <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения : 15.03.21).

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЬЮ КЛАССИЧЕСКОМУ

Щетина Болислав Максимович
Дальневосточный государственный университет путей сообщения,
г. Хабаровск

Аннотация. Обучение соревновательным и специально-вспомогательным упражнениям является важным слагаемым технической подготовки, а именно становления технического мастерства. Эффективность процесса обучения и приобретенной техники определяется затраченным временем на обучение и степенью владения двигательным действием. Быстрота обучения и надежность двигательного действия зависит от теоретических знаний об упражнениях, которые изучают. Первичные знания о двигательной структуре упражнения и ее составляющих позволяют быстрее и качественнее овладеть двигательными действиями.

Ключевые слова: *троеборье классическое, обучение, методическая последовательность, двигательная структура упражнения*

Эффективность процесса обучения двигательным действиям зависит от рационального использования дидактических принципов и методов обучения. Сознательность и активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, индивидуализация и прогрессирование требований,

наглядность являются методическими закономерностями процесса обучения и тренировки.

Обучение двигательным действиям в спорте это процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков на основе педагогических и физиологических закономерностей. При зрительном восприятии демонстрации соревновательных упражнений может сформироваться мнение, что техника выполнения не очень сложная. Однако многочисленные нюансы, видимые специалистами, требуют большого внимания в процессе освоения упражнений.

При непосредственном обучении двигательным действиям (упражнениям) соревновательной программы используются целостный, расчлененный и целостно-расчлененный (комбинированный) методы. Адекватность применение каждого из них зависит от индивидуального умения воспроизвести изучаемое двигательное действие.

В троеборье классическом 70% новичков, имеющих хорошую предварительную школу двигательных умений и физическую подготовку, обучаются соревновательным и специально-подготовительным упражнениям, используя целостный метод. Для тех, кому сложно выполнить упражнение и они допускают серьезные ошибки, используется расчлененный метод обучения. Целостно-расчлененный метод применяется при обучении тех спортсменов, которые могут выполнить часть упражнения правильно, а во второй части допускают грубые, не соответствующие требованиям регламента действия.

В связи с этим используется различное построение последовательности обучения [1, 2].

Обучение приседанию целостным методом осуществляется в следующей последовательности: старт, приседание в полуподсед, приседание (в низкий сед). При использовании расчлененного метода алгоритм выглядит так: исходное положение, приседание в полуподсед до касания с опорой, приседание в полуподсед, приседание в низкий сед до касания с опорой, приседание в низкий сед.

Для обучения жиму лежа, применяют целостный метод и следующую последовательность: старт, снятие штанги со стоек (удержание), опускание штанги на грудь (торможение), собственно жим, фиксация, возвращение штанги на стойки, жим лежа.

Алгоритм обучения технике тяги целостным методом выглядит следующим образом: исходное положение, подъем штанги, фиксация, возвращение штанги в исходное положение. Для новичков, у которых возникают трудности с выполнением двигательного действия, применяются несколько методических приемов расчлененного упражнения.

Первый прием включает в себя обучение из исходного положения до фиксации. Фрагменты изучения следующие: старт, подъем штанги до середины бедра, фиксация, исходное положение с вися (штанга выше колен), подъем из исходного положения с вися (штанга выше колен), тяга.

В следующем приеме используется обратная последовательность с использованием разных исходных положений с вися. Выглядит следующим образом: старт, фиксация, исходное положение с вися (штанга выше колен), подъем из исходного положения с вися (штанга выше колен). Затем исходное положение с вися (штанга на уровне колен), подъем из исходного положения с вися (штанга на уровне колен). В заключение исходное положение с вися (штанга ниже колен), подъем из исходного положения с вися (штанга ниже колен), тяга.

В третьем методическом приеме тоже применяется обратная последовательность обучения упражнению, однако в качестве вспомогательного оборудования используются подставки разной высоты. Алгоритм обучения использует подразделение упражнения на части, как в предыдущем методическом приеме и выглядит следующим образом: старт, фиксация, исходное положение с подставок (гриф выше колен), подъем из исходного положения с подставок (гриф выше колен), Затем исходное положение с подставок (гриф на уровне колен), подъем из исходного положения с подставок (гриф на уровне колен). В заключение исходное положение с подставок (гриф

ниже колен), подъем из исходного положения с подставок (гриф ниже колен), тяга [1, 2].

Многолетний практический опыт обучения и тренировки спортсменов, занимающихся троеборьем классическим, позволяет рекомендовать следующее. Для осознанного обучения технике соревновательных упражнений необходимо ознакомить занимающихся с существующими алгоритмами обучения и двигательной структурой упражнения. Знание кинематической, динамической и ритмической структуры движения спортсмена и штанги повысит доступность и эффективность обучения [3, 4]. Используя полученные знания на практике, спортсменам будет легче управлять звеньями кинематической цепи своего тела, принимать правильное положение в граничные моменты фаз и частей упражнения. Знание о динамической и ритмической структуре упражнения позволит контролировать взаимосвязь воздействия усилия на опору и усилия, прилагаемое к снаряду во время подъема, а также изменение скорости подъема штанги во время выполнения упражнения.

Список литературы

1. Щетина, Б.М. Силовое троеборье (теория и методика обучения и тренировки): учебное пособие / Б.М. Щетина. – Хабаровск : ДВГУПС, 2008. – 79 с.
2. Щетина, Б.М. Теоретический аспект как важный компонент технической подготовленности в пауэрлифтинге (троеборье классическом) / Б.М. Щетина, М.Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта / Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Хабаровск : ДВГАФК, 2019, С. 261-264.
3. Щетина, Б.М. Экспериментальное обоснование методики обучения и совершенствования техники тяги в классическом силовом троеборье/ Б.М. Щетина, М.Б. Щетина // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XX Всероссийской науч.-практ. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2016. – С. 230-231.

4. Щетина, Б.М. Экспериментальное обоснование методики совершенствования приседания в силовом троеборье с помощью тренажеров // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XX Всероссийской науч.-практ. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2016. – С. 232-234.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Щетина Болислав Максимович

Лоншаков Вадим Юрьевич

Дальневосточный государственный университет путей сообщения,
г. Хабаровск

Аннотация. Вузовский период в становлении и развитии молодого поколения должен сопровождаться не только получением специальных знаний будущих профессий, но и приобретением умений и навыков здорового образа жизни. За период обучения в высшем учебном заведении с помощью систематических занятий упражнениями с отягощением и на тренажерах студенты улучшают «школу» двигательных действий, благоприятно влияют на физическое развитие, функциональную и физическую подготовленность и в целом на здоровье. Проведенное исследование показало, что из всех многочисленных методик, положительно влияющих на формирование личности студента, круговая тренировка является одной из наиболее доступных и эффективных.

Ключевые слова: *круговая тренировка, комплексы средств, методика, дозировка*

От правильной организации учебных занятий зависит эффективность учебного процесса. Известно, что основной формой организации занятий, в том числе и по физической культуре, является урок. В соответствии с поставленными задачами практический урок является основным видом для изучения и совершенствования техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств [3].

Одной из эффективных методик практического урока, направленного на развитие физической подготовленности и обучение двигательным умениям и

навыкам является круговая тренировка, представляющая собой комплекс упражнений, которые выполняются в определенной последовательности друг за другом без перерыва и с большим числом повторений.

Длительное выполнение упражнений на тренажерах и тренировочных устройствах позволяет эффективно развивать физические качества студента, а также формировать рациональную технику выполнения упражнений [1, 2, 4].

После заключительного упражнения первого круга занимающимся предоставляется время на отдых в количестве 5-10 минут в зависимости от индивидуальных особенностей. Количество кругов зависит от подготовленности студентов и в нашем исследовании равнялось 3. Количество повторений в подходе на одном тренажере (6-12 раз) зависело от сложности упражнения.

Перед экспериментом был проведен месячный цикл обучения технике выполнения упражнений на тренажерах, воздействующих на основные мышечные группы. По мере освоения упражнений и развития функциональных и физических качеств нагрузка постепенно повышалась за счет увеличения веса отягощения и количества повторений в подходе (серии).

В учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» и элективные курсы по физической культуре и спорту занятия для студентов первого курса проводились по методике круговой тренировки в тренажерном зале в течение месяца. Контингент учебной группы составляли 18 юношей. Было проведено 8 занятий, по два занятия в неделю. В начале недели выполнялся один комплекс общеразвивающих упражнений на тренажерах и тренировочных устройствах, в середине недели – другой.

В первый комплекс входили следующие упражнения.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре в тренировочном устройстве.
2. Разгибание ног сидя в тренажере.
3. Упражнение для дельтовидных мышц, выполняемое сидя в тренировочном устройстве.
4. Поднимание ног лежа на животе в тренажере.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги в тренировочном устройстве.

6. Поднимание ног в упоре на брусьях.

Эти упражнения были направлены на развитие мышц плечевого пояса, трицепсов, четырехглавых мышц передней поверхности бедра, дельтовидных (средний пучок), спины и брюшного пресса (нижний сегмент).

Второй комплекс состоял из следующих средств.

1. Приседание в тренажере со средней расстановкой ног.

2. Жим широким хватом, лежа на наклонной скамье в тренажере, головой вверх.

3. Упражнение для бицепса, выполняемое сидя в тренировочном устройстве.

4. Разгибание туловища лежа на скамье в тренажере.

5. Поднимание туловища из положения лежа в тренировочном устройстве, ноги на высокой опоре.

6. Висы на перекладине.

Средства, входящие в состав второго комплекса, были направлены на развитие четырехглавых мышц бедра, больших грудных мышц (верхний сегмент), бицепсов, длинных мышц спины, брюшного пресса (верхний сегмент) и сгибателей кисти [3].

В результате проведенного эксперимента установлено, что результаты в тестах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, подъем ног к перекладине увеличились у большинства участников группы (86 %). Анализируя динамику результатов в тестах следует отметить, что в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях, подъеме туловища из положения лежа в положение сидя, показатели улучшились у всех испытуемых. Низкие показатели были в следующих тестах: подъем ног к

перекладине и прыжок в длину с места. На наш взгляд, на результаты, особенно в прыжке, повлияла техническая подготовленность студентов.

Следовательно, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности круговой тренировки с использованием тренажеров и тренировочных устройств в учебном процессе по предмету «Физическая культура» высшем учебном заведении.

Список литературы

1. Небураковский, А.А. Эффективность применения тренажеров и тренировочных устройств на этапе спортивного совершенствования в классическом силовом троеборье / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С.147-150.

2. Щетина, Б.М. Подготовка спортсменов в пауэрлифтинге (троеборье классическом) в высшем учебном заведении / Б.М. Щетина // В сборнике: Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем. Материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень. – 2020. – С.418-422.

3. Щетина, Б.М. Тренажеры и тренировочные устройства: учебное пособие / Б.М. Щетина. – Хабаровск : ДВГУПС. 2020. – 79 с.

4. Щетина, Б.М. Экспериментальное обоснование методики совершенствования приседания в силовом троеборье с помощью тренажеров / Б.М. Щетина, М.Б. Щетина // Материалы XX Всероссийской научно - практической конференции. – Хабаровск : ДВГАФК, 2016. – С.232-234.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Щетина Светлана Юрьевна
Тихоокеанский государственный университет
г. Хабаровск

Аннотация. Анализ современной ситуации с физической подготовкой студентов вузов показывает, что в рамках учебных занятий не компенсируется дефицит их двигательной активности. В этой связи актуализируется значимость

самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентов в домашних условиях. Ситуация с вынужденной самоизоляцией и дистанционным обучением, связанная с пандемией коронавируса, безусловно, внесла свою лепту в снижение физической подготовленности студентов, но с другой стороны, показала и возможность проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. В работе представлены рекомендации по организации студентами самостоятельных занятий дома физической культурой.

Ключевые слова: *вуз, студенты, дисциплина «Физическая культура и спорт», дефицит двигательной активности, самостоятельные занятия физическими упражнениями, пандемия*

Организация практических учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами вузов показывает, что, к сожалению, физическая подготовленность студентов снижается, и это связано с недостаточной их двигательной активностью и тренированностью. Даже двухразовые занятия в неделю в рамках учебных занятий не компенсируют дефицита двигательной активности студентов. Наличие в учебной программе вузов двухразовых занятий в неделю по физической культуре и спорту при относительно малом объеме нагрузки, а также длительные перерывы в учебном процессе, связанные с зимними и летними каникулами, экзаменационными сессиями, не создают должных условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма [2, 3]. В то же время в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (3+ и 3++) в ряде вузов, в том числе и в Тихоокеанском государственном университете, по многим специальностям практические учебные занятия, на которых студенты непосредственно занимаются двигательной активностью, проходят только один раз в неделю (в рамках элективной физической культуры), что приводит к дефициту двигательной активности студентов.

Недостаточная двигательная активность прежде всего влияет на течение

различных процессов в центральной нервной системе студента – снижается внимание, наблюдается вялость, быстрая утомляемость; длительная гипокинезия ухудшает работу всех органов и систем организма. Именно поэтому так важно объяснять молодым людям значимость физических упражнений для их здоровья и мотивировать студентов дополнительно заниматься в спортивно-оздоровительных секциях или самостоятельно в домашних условиях.

Существенно усугубило физическую подготовленность студентов и снизило их двигательную активность ситуация, связанная с вынужденной самоизоляцией и дистанционным обучением из-за пандемии COVID-19.

Как отмечает Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ), пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить здоровье в течение этого периода.

В этой связи ВОЗ разработала методическое пособие, в котором предлагаются простые и безопасные способы поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства, что включает следующие рекомендации: делать короткие перерывы в течение дня; больше ходить и проводить время в стоячем положении; использовать онлайн-ресурсы, предлагающие различные комплексы упражнений; расслабляться; правильно питаться. ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Представлен пример комплекса физических упражнений для выполнения в домашних условиях. Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства [1].

В связи с переходом в весеннем семестре на дистанционное обучение нами

были выданы методические рекомендации студентам по организации самостоятельных занятий дома физической культурой. Студентам было необходимо заниматься ежедневно по 15–30 мин как разминка; или как тренировка по 1 часу 2–3 раза в неделю. Для этого составить комплекс индивидуальных упражнений (10–15 упражнений) на разные группы мышц в зависимости от своего состояния здоровья (заболевания), группы здоровья (основная, специальная медицинская группа), физической подготовленности. Этот комплекс необходимо было записать (описать упражнения, количество повторений) и представить в электронном виде на проверку (желательно сопроводив фото- или видеофиксацией).

При организации самостоятельных занятий студентам было предложено руководствоваться принципами сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, динамичности и постепенности увеличения нагрузки. В комплекс домашней тренировки должны были входить силовые упражнения, кардиоупражнения, упражнения на растяжку и расслабление, дыхательные упражнения. При составлении комплекса упражнений для девушек рекомендовано было обратить внимание на упражнения силового характера, а именно, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и подъём туловища из положения лёжа на спине, которые входят в тестовые упражнения для получения ими зачёта по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В методических рекомендациях для студентов было разъяснено, что самостоятельные занятия не требуют особых условий и средств. В домашних условиях понадобится лишь коврик для тренировок, удобная форма. Если нет спортивного инвентаря, то можно использовать подручные средства. Для отслеживания результативности можно использовать секундомер и фитнес-браслет, который отображает все необходимые показатели.

Также современная спортивная индустрия предлагает целый арсенал недорогих средств для домашних тренировок, таких, как скакалка, гантели, утяжелители для ног и рук, ролик для пресса, опоры для отжиманий, трубчатый экспандер, фитбол, обруч («хулахуп»), степ-платформа, штанга с разборными

блинами, боксёрская груша и др., которые помогут разнообразить занятия и сделать их более эффективными.

Так, например, скакалку хорошо использовать при кардиотренировках, для выполнения коррекционных упражнений на осанку и упражнений для укрепления мышечного корсета. Гантели используются как для силовых тренировок, так и для утяжеления аэробных нагрузок. Утяжелители для ног и рук помогают усложнить силовые и аэробные тренировки, лучше проработать проблемную зону. Ролик для пресса укрепит мышцы спины, поможет усложнить тренировку для мышц пресса, поспособствует сжиганию жира в области брюшного пресса. Опоры для отжиманий позволят увеличить нагрузки при отжиманиях и ускорят эффект от таких тренировок.

Систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют студентам ускорить процесс их физического совершенствования. Нормальное влияние физической нагрузки в течение занятия должно вызывать небольшое утомление, характеризующееся приятной усталостью и сохранением желания тренироваться. Немаловажным является тщательное информирование студента преподавателем о вариантах выбора вида физической активности.

Таким образом, анализ современной ситуации с физической подготовкой студентов вузов показывает, что даже двухразовые занятия в неделю в рамках учебных занятий не компенсирует дефицита двигательной активности студентов. В то же время переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (3+ и 3++) обусловил возможность сокращения практических занятий в вузе до одного раза в неделю в рамках элективной физической культуры, что способствует ещё большему дефициту двигательной активности студентов. В этой связи актуализируется значимость самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов в домашних условиях. Ситуация с вынужденной самоизоляцией и дистанционным обучением, связанная с пандемией коронавируса, безусловно, сказалась на снижении физической подготовленности студентов, но с другой стороны, показала возможность проведения самостоятельных занятий физическими

упражнениями в домашних условиях. Регулируя тонус центральной нервной системы, системы кровообращения, дыхания, обменных процессов в организме, физические упражнения позволяют развивать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, физическим и психическим перегрузкам.

Список литературы

1. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 : Роспотребнадзор. – URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (дата обращения: 09.03.2021).

2. Толмачев, С.В. Мотивация самостоятельных занятий по физической культуре студентов технического университета с ослабленным здоровьем / С.В. Толмачев, Р.А. Солоненко // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2013. – № 3. – С. 17.

3. Щетинина, С.Ю. Оптимизация реализации дисциплин по физической культуре и спорту в университете / С.Ю. Щетинина // Проблемы высшего образования. – 2019. – № 1. – С. 163-165.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ ИГРЫ В НАЦИОНАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГЕ

Юрченко Владислав Вадимович

Зиганшин Олег Зуфарович

Попов Павел Дмитриевич

Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск

Аннотация. Хоккей – один из самых зрелищных и результативных видов спорта в мире. Болельщики почти по всему миру смотрят и любят хоккей за его динамичность, насыщенность игровыми эпизодами, борьбу противоборствующих команд и результаты, которые невозможно предсказать [3].

Нельзя не отметить, что всего этого бы ни было, если бы хоккейные правила не были продуманы настолько тонко и грамотно. Первый свод правил, на основе которого строились правила национальной хоккейной лиги, появился

в 1875 году и был дополнен в 1917. С тех пор правила игры претерпели ряд изменений для того, чтобы игра была еще более зрелищной, насыщенной и интересной для просмотра [1,2].

Целью исследования явилось выявление изменений правил игры, повлиявших на статистические показатели соревновательной деятельности в национальной хоккейной лиге (НХЛ).

Ключевые слова: *хоккей, правила игры, Национальная хоккейная лига, полевые игроки, вратарь, статистика*

Результаты. В соответствии с программой исследования было выявлено, что начиная с 1875 года правила игры регулярно менялись, однако после сезона 2003/2004 гг. в Национальной хоккейной лиге произошли последние на данный момент существенные изменения в правилах игры. Данные изменения коснулись в первую очередь размеров зон хоккейной площадки: была увеличена зона атаки и, соответственно, уменьшена средняя зона. Начиная с сезона 2005/2006 гг. двухминутным удалением наказывался игрок за любую попытку атаки соперника, не владеющего шайбой, а также за зацеп клюшкой или задержку соперника руками.

Изменения правил игры затронули и голкиперов национальной хоккейной лиги, в игру которых были введены ограничения, такие как: уменьшение размеров амуниции, а именно размеров щитков, блокера, нагрудника и трусов. и введение зоны трапеции – трапециевидной зоны, очерченной линиями от линии ворот до лицевого борта.

Данные изменения были направлены на повышение динамики хоккейных матчей.

Таким образом, количество голов, забитых командами НХЛ, увеличилось сразу после изменения правил игры и составило 7443 гола. В последующих сезонах количество голов уменьшилось. В последнем полноценном спортивном сезоне 2018-2019 гг. командами забито было забито 7577 голов.

В ходе исследования была выявлена динамика средней результативности матчей и среднего количества бросков в одном матче имеет волнообразную

структуру, при этом каждый показатель увеличился на 12,3% и на 20,7%, соответственно.

Следует отметить сезон 2005/2006 гг., в котором 29 команд из 30-ти забросили и пропустили более 200 голов. В итоге, данные показатели на протяжении всех исследуемых сезонов, кроме сезона 2006/2007 гг., были приблизительно на одном уровне.

Динамика наибольшего количества забитых и пропущенных голов, одной командой за сезон, после изменения правил в сезоне 2005/2006 гг. достигла отметки 312 забитых голов и 310 пропущенных голов. Наименьшее количество голов, забитых и пропущенных одной командой, после прироста в сезоне 2005/2006 гг. до 193 забитых и пропущенных голов, в дальнейшем менялось не более, чем на 6%.

Изучая индивидуальные статистические показатели нападающих, было выявлено, что после изменения правил игры бросковая активность нападающих увеличилась с 341 броска на 24,7%, однако, наибольшей отметки, этот показатель достиг в сезоне 2008/2009 гг., показатель составил 528 бросков. Сезоном ранее был показан лучший результат по забитым голам за сезон, а именно 65 голов. Количество набранных очков также значительно увеличилось после изменения правил с 94 до 125 очков, но затем уменьшалось. То же касается и показателя количества очков, набранных одним игроком в большинстве. После двух сезонов прироста данного показателя до отметки в 61 очко, в дальнейшем показатель уменьшался.

Количество нападающих, набравших и забросивших определенное количество очков и шайб как при игре в равных составах, так и при игре с численным преимуществом, после прироста в первом сезоне в дальнейшем почти всегда имело отрицательную динамику.

Также изменилась и индивидуальная статистика защитников НХЛ. Количество бросков в ворота после изменения правил игры увеличилось на 9,1%. По сравнению с сезоном 2003/2004 гг., в котором было выполнено 242 броска, в сезоне 2018/2019 гг. наилучший показатель бросков среди защитников

увеличился на 24% и составил 300 бросков. Это связано с тем, что со временем в лиге появилось больше защитников атакующего плана. Но при этом количество заброшенных защитниками шайб к сезону 2018/2019 гг. увеличилось на 17,8% и составило 20. Однако следует отметить сезон 2008/2009 гг., в котором лучший показатель забитых голов составил 31.

Количество набранных защитниками очков после изменения правил увеличилось на 37,9% и составило 80, затем снизилось до показателя в 69 результативных баллов. С каждым сезоном количество набранных очков постепенно увеличивалось и в сезоне 2018/2019 гг. составило 83 набранных балла.

Следует отметить, что количество голевых передач изменялось волнообразно, так до изменения правил игры показатель был равен 47, после изменения правил данный показатель увеличился на 36,2% и составил 64. В следующих сезонах наилучший показатель был показан в 2018/2019 гг. и составил 67 голевых передач.

Количество набранных очков в большинстве после изменения правил игры увеличилось с 38 до 51, затем постепенно количество очков начало уменьшаться и вернулось до первоначальных данных.

В ходе исследования было определено количество защитников, набравших определенное количество очков и выполнивших определенное количество голевых передач. Данные показатели изменялись каждый сезон. Единственный показатель, который к игровому сезону 2018/2019 гг. уменьшился – количество игроков, набравших более 20 очков в большинстве. По сравнению с сезоном 2003/2004 гг., в котором 16 защитников набрало более 20 очков в большинстве, в сезоне 2018/2019 гг. данный показатель уменьшился до 11 защитников.

Индивидуальная статистика вратарей после изменения правил игры изменилась, так, лучший процент отраженных бросков, сделанных одним вратарем, к сезону 2007/2008 гг. снизился на 1,1% и составил 92%, однако затем голкиперы адаптировались под изменения и сумели использовать их в свою пользу, улучшая свою индивидуальную статистику на протяжении следующих

сезонов, дойдя, в итоге, до показателя в 92,5%. Показатель пропущенных в среднем шайб за матч в сезоне 2003/2004 гг. составлял 1,98 гола за игру. С каждым сезоном данный показатель увеличивался и достиг отметки в 2,33 гола за игру к сезону 2018/2019 гг.

В результате изменений правил игры, командные и индивидуальные статистические показатели претерпели изменения. Наибольшие изменения были в таких показателях, как: количество забитых голов и количество результативных баллов, набранных полевыми игроками. Снизилась, соответственно, показатели личной статистики вратарей НХЛ. Меньше всего изменения правил игры повлияли на такие показатели, как наибольшее количество голов, пропущенных одной командой за сезон и количество голов, забитых игроками обороны.

Список литературы

1. Джонстон, М. Хоккей. Стратегии и тактики лучших хоккейных команд / М. Джонстон. – М.: Эксмо, 2010. – 360 с.
2. История НХЛ: эволюция правил игры [Электронный ресурс] – URL : <https://prostoprosport.ru/>
3. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 398 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Яблонская Екатерина Владимировна

Колиненко Елена Александровна

Дальневосточная государственная академия физической культуры,

г. Хабаровск

Аннотация. Повышение уровня физической и технической подготовленности акробатов женских групп, обеспечение их готовности к высоким спортивным достижениям возможно благодаря использованию специально разработанных средств и методов, основанных на целенаправленном

использовании батутной подготовки, который используют в качестве тренажера во многих видах спорта. Цель исследования – обоснование эффективности применения средств батутной подготовки в женской групповой акробатике на этапе спортивной специализации. Задачи исследования: провести анализ средств батутной подготовки в сложно-координационных видах спорта; разработать комплексы батутной подготовки в женской групповой акробатике на этапе спортивной специализации и определить их эффективность.

Для отбора средств обучения важным условием является сходство динамических структур осваиваемых упражнений с подобными структурами соревновательного упражнения. Основными группами средств явились упражнения акробатического и прыжкового характера, выполняемые на батуте на занятиях по групповой спортивной акробатике девочками в возрасте 11-12 лет. Разработанный тренировочный комплекс выполняемый 2 раза в неделю и состоящий из шести групп заданий: соскоки с вращением «по сальто вперед», соскоки с вращением «по сальто назад», соскоки с вращением «по твисту» (Arabianelements), соединения из прыжков, выполняемых на сетке батута, связки упражнений на батуте. В ходе педагогического эксперимента при проведении повторного тестирования показателей координационных способностей было отмечено улучшение результатов в специализированном тесте «восьмерка» в группе занимающихся. Так, время, затраченное на выполнение сложно-координационного теста улучшилось на 1,4 сек (11,27%), по сравнению с группой акробатов, которые не применяли в тренировочном процессе средства батутной подготовки, где время, затраченное на выполнение упражнения уменьшилось всего на 0,78 сек (6,35%), что свидетельствует о положительном влиянии используемых комплексов в учебно-тренировочном процессе акробатов женских групп.

Ключевые слова: батутная подготовка, женская групповая акробатика, прыжки, этап спортивной специализации

Спортивная акробатика является сложно-координационным видом спорта, требующим большой подготовленности, как физической, так и технической.

Акробатические упражнения, элементы представляют собой сложные по координации движения различными частями тела, выполняемые чаще всего в условиях опоры руками, а не ногами. Также множество элементов выполняется на высоте и в безопорном положении [1].

Целью современной спортивной тренировки является стремление перевести подготовку спортсменов в управляемый процесс. Большинство сложно-координационных видов спорта связаны с необходимостью освоения и выполнения в специфических условиях большого количества технических действий, которые отличаются разнообразием, сложностью структур и проявлением соответствующих двигательных способностей [4].

Достижение наилучшего результата юных спортсменов в видах спорта со сложной координацией двигательных действий возможно при проявлении максимальных возможностей физических качеств. Проявление этих качеств в значительной мере отражается на динамической структуре упражнения. Поэтому важным условием для отбора средств обучения является сходство динамических структур осваиваемых упражнений с подобными структурами соревновательного упражнения. К числу средств активно-пассивной тренировки относятся упражнения на спортивном батуте [2,3].

Цель исследования – обоснование эффективности применения средств батутной подготовки в женской групповой акробатике на этапе спортивной специализации. Задачи исследования: 1. Повести анализ средств батутной подготовки в сложно-координационных видах спорта. 2. Разработать комплексы батутной подготовки в женской групповой акробатике на этапе спортивной специализации и определить их эффективность.

На базе КДД «РУСЬ» г. Хабаровска был проведен педагогический эксперимент на занятиях по групповой спортивной акробатике с девочками в возрасте 11-12 лет. В тренировочные занятия 2 раз в неделю были включены комплексы специально-подготовительных упражнений, выполняемых на батуте, а также средства батутной подготовки такие как: упражнения акробатического и прыжкового характера такие как - прыжки и их вариации (прямые прыжки),

прыжки на колени, в сед, на спину, на живот; прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь, с поворотами вокруг продольной и поперечной осей (прыжки вверх с поворотами на 1800, 3600); сальто вперед и назад. Основной тренировочный комплекс состоял из шести групп заданий: соскоки с вращением «по сальто вперед», соскоки с вращением «по сальто назад», соскоки с вращением «по твисту» (Arabianelements), соединения из прыжков, выполняемых непосредственно на сетке батута, связки упражнений на батуте.

В ходе педагогического эксперимента при проведении повторного тестирования показателей координационных способностей было отмечено улучшение результатов в специализированном тесте «восьмерка» в группе занимающихся. Так в контрольной группе акробатов, которые не применяли в тренировочном процессе средства батутной подготовки, время, затраченное на выполнение упражнения уменьшилось всего на 0,78 сек (6,35%), а в экспериментальной группе, где спортсменками выполнялись специальные комплексы упражнений на батуте, время, затраченное на выполнение теста улучшилось на 1,4 сек (11,27%), что свидетельствует о положительном влиянии используемых комплексов в учебно-тренировочном процессе акробатов женских групп и повышении роли специальной физической подготовки.

Список литературы

1. Болобан, В. Координационная тренировка спортсменов с использованием прыжковых упражнений на батуте / В. Болобан, И. Терещенко, А. Оцупок [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4. – С. 85–94.
2. Дражина, И. В. Батут как средство развития координационных способностей у акробатов на начальном этапе подготовки / И. В. Дражина, Н. А. Пашкова // Международная научно-практическая конференция государственных участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта. – Минск, 2010. – Ч. 1. – С. 202-205.

3. Иванова, А. Н. Методика батутной подготовки / А.Н. Иванова //Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2019. – С. 55-55.

4. Морозевич, Т. А. Базовая подготовка юных акробатов: учеб. пособие / Т. А. Морозевич, В. М. Миронов. – Минск: БГАФК, 2003. – 108 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Алавердова О.Н., Гумовская В.М., Лопатин К.О. Индивидуальная тренировка как эффективное средство повышения физической и технической подготовленности баскетболистов 15-16 лет.....	3
Андреев Е.Э., Добровольский С.С., Мудренко Н.А. Интерактивные технологии и педагогические формы в профессионально-прикладном физическом воспитании сотрудников полиции.....	8
Бакшина А.И., Эпов Е.К. Перспективы развития внутреннего туризма в Хабаровском крае.....	13
Бородина М.А. Влияние комплексов упражнений с фитболом на уровень физической подготовки девушек.....	18
Бянкин В.В., Микитас В.П. К проблеме научного обоснования оценки выполнения испытаний в многоборной программе ГТО по 100-балльной системе у мужчин 18-24 лет.....	22
Бянкина Л.В. Реализация механизма аздделенного целеполагания в педагогическом процессе в сфере физической культуры и спорта.....	27
Бянкина Л.В., Стукова Е.А. Развитие креативности на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.....	31
Ветошкина Е.А., Долгоруков Е.В., Колинченко Е.А. Анализ результатов знаний старшеклассников хабаровского края по олимпийской тематике	36
Вечеренко А.П. Как это было.....	40
Вечеренко А.П. Семейная династия в лыжных гонках.....	46
Власенко Т.В. Организация образовательного процесса по гуманитарным дисциплинам в спортивном вузе в условиях дистанционного обучения.....	50
Галицын С.В., Шмоница О.Н., Охремчук С.М. Спортивная реклама в СМИ.....	59
Ганузина Г.С., Ганузин В.М., Шинакова Л.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата и адаптационных возможностей у детей с использованием элементов йоги.....	64

Гущина И.В., Каспришина ГН.С., Корчевой Л.Н. Влияние тренировки в среднегорье на подготовленность квалифицированных биатлонистов.....	69
Добровольский С.С., Пальчикова Н.Ю. Проблемы обучения юных спортсменов эффективной двигательной деятельности.....	74
Дзюба К.С., Шнейдер О.С. Снижение биологического возраста женщин 65-75 лет средствами фитнеса.....	76
Дрокова В.А, Ковалева А.С. Методика развития координационных способностей пловцов с детским церебральным параличом.....	81
Жиденко В.В. Физическая культура как фактор физического и психологического здоровья.....	87
Зиганшин О.З., Попов П.Д., Коржак Д.А Динамика технико-тактических действий команды «СКА – Хабаровск» в российской футбольной премьер-лиге в сезоне 2018/2019 годов.....	91
Зиганшин О.З., Попов П.Д. Коретенков Н.С. Результативность ударов в ворота игроками сборной команды хабаровского края 2005 года рождения по хоккею с мячом на х зимней спартакиаде учащихся России.....	94
Исламов Р.М., Семеняко Я.А., Вонорбао В.Н. Развитие силовых возможностей мышц рук в мезоцикле подготовки у борцов и футболистов.....	96
Колесникова Т.В., Гончарова Е.В. Производственная гимнастика как средство укрепления здоровья.....	99
Корчагин А.С. Роль организации физической подготовки в деятельности военнослужащих войск радиационной химической и биологической защиты.....	102
Корчевский А.М., Токарь Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа с преподавателями вуза, как фактор укрепления здоровья.....	107
Костин К.Н., Зиганшин О.З., Попов П.Д. Деятельность судейского комитета федерации хоккея с мячом хабаровского края.....	112
Кузнецова Н.В. Нормативно-правовые основы компьютерного спорта (киберспорта).....	115
Кузнецова Н.В. Фитнес - индустрия 2020.....	120

- Кулемзина Т.В., Красножон С.В., Криволап Н.В. Папков В.Е.** К вопросу о профилактике спортивного травматизма у детей.....123
- Лабынцева Л.Н.** Музыкальное сопровождение как средство повышения эффективности тренировочного процесса любителей бега среднего и старшего возраста при подготовке на марафонские и полумарафонские дистанции ..128
- Лагутенко Л.В., Дубин А.И.** Совершенствование двигательных способностей курсантов морских вузов на элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Баскетбол».....132
- Лепешев В.П., Плева Е.В.** Динамика показателей физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях Хабаровского края (2015-2019 г. г.).....136
- Лепешев В.П., Мещерякова А.Ю.** Динамика развития форм детей хабаровского края в организациях дополнительного образования осуществляющих спортивную подготовку (2015-2020 г.г.).....138
- Лепешев В.П., Галицын С.В.** Характеристика физкультурно-спортивных кадров хабаровского края (2017-2019 г.г.).....141
- Лисов В.Г., Илемков Г.Г.** Формирование базовых элементов техники легкоатлетических упражнений в условиях ограниченного пространства...143
- Лукьянченко Е.Е., Зиганшин О.З., Стельмах С.С.** Исследование техники передвижения на коньках занимающихся 2005 г. рождения в спортивной школе олимпийского резерва по хоккею с мячом «СКА – Нефтяник».....146
- Лядов С.С., Алексеева Ю.П.** Показатели физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния студентов в период пандемии Covid-19149
- Макковеева В.И., Шарина Е.П.** Исследование агрессивности у бадминтонистов в период длительной групповой работы.....154
- Малыгин Г.Г., Малыгина Е.Н.** Совершенствование индивидуальных тактических действий волейболисток ДВГАФК в нападении159
- Малых Э.С., Хромина Т.В.** Развитие скоростно-силовой выносливости у юных лыжников-гонщиков 14-15 лет с использованием метода «Табата».....164

Миронов Ф.С., Громова М.В. Организация занятий по элективной дисциплине «адаптивная физическая культура» в медицинском вузе.....	169
Миронов Ф., С., Громова М.В., Узлов Ю.Л. Совершенствование проведения учебно-методической конференции на кафедре физической культуры с курсом лечебной физкультуры.....	174
Морозов В.Г., Морозова Ю.Н. Анализ показателей развития физической культуры и спорта (на примере Корсаковского городского округа).....	177
Патрушева Л.В., Поздеева А.П. Влияние дистанционного обучения и самоизоляции на физическое развитие и подготовленность студентов.....	180
Попов П.Д., Зиганшин О.З., Костин К.Н. Стандартные положения сборной команды России на чемпионатах мира по хоккею с мячом.....	184
Поспелова В.В. , Шарина Е.П. Особенности индивидуального стиля в боксерских поединках.....	188
Пузырев Н.В., Колиненко Е.А. Применение средств кроссфита в специальной физической подготовке борцов вольного стиля	194
Сидоров Р.В. Факторы усиления действенности массового спорта в обществе за счет использования информационных технологий.....	197
Сизоненко К.Н., Самсоненко И.В. Совершенствование процесса физического воспитания студентов	201
Скрипник Г.М., Гончарова Е.В., Иванов А.С. Деловой английский в спортивном вузе.....	204
Сотникова М.А. Проведение олимпийских конкурсов как средство выявления олимпийской образованности	210
Руденко Е.А. Влияние тренировочного процесса в период пандемии Covid-19 на результаты спортсменов КГБУ СШОР единоборств.....	213
Хромина Т.В., Рухляда Л.К. Проблема употребления допинга в спорте в научных публикациях.....	215
Тен Е.С., Шарина Е.П. Методические особенности обучения технике атакующих приемов в настольном теннисе.....	220

Тютюков В.Г., Назарова Ю.М., Тютюков К.М., Кошелев А.А., Бородин П.В. Обучение предпринимательству в содержании образовательной практики вуза физической культуры	225
Фан Хунди, Колинченко Е.А. К вопросу обучения плаванию студентов в китайской народной республике.....	231
Хайрулина В.Е., Шарина Е.П. Игровой метод в обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста.....	234
Ходкевич В.А., Ходкевич Д.В. К вопросу физической подготовленности студентов ссуза железнодорожного транспорта.....	239
Цекунов С.О., Знаменский И.Ю. Особенности мотивационно-потребностной сферы спортсменов, занимающихся всестилевым каратэ в Хабаровском крае.....	243
Черкашин А.В. Упражнения гиревого фитнеса как метод профилактики избыточного веса.....	247
Шабров В.Р., Лукьянченко Е.Е., Семенчуков Ю.Н. Анализ деятельности президентов Международного Олимпийского комитета.....	252
Шарина Е.П., Кузнецова Н.В. Особенности силовой подготовки борцов греко-римского стиля.....	257
Шилакин В.Б. Проблемы и пути совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников МВД России.....	262
Шрайбер М.А. Использование музыки на занятиях физической рекреацией у студенток вуза.....	266
Шумилин И.В., Токарь Е.В. К вопросу о разработке технологии повышения качества жизни студентов вуза на основе использования средств ВФСК «ГТО».....	271
Щетина Б.М. Особенности процесса обучения троеборью классическому..	276
Щетина Б.М., Лоншаков В.Ю. Эффективность круговой тренировки на уроках физической культуры в вузе.....	280
Щетинина С.Ю. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в домашних условиях.....	283

Юрченко В.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д. Эволюция правил игры в национальной хоккейной лиге.....288

Яблонская Е.В., Колинченко Е.А. Применение средств батутной подготовки в женской групповой акробатике на этапе спортивной специализации292

План 2021 г.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,
Посвященной Году науки и технологий
(26-27 марта 2021 года)

Под редакцией С.С. Добровольского

Компьютерная верстка Н.Ю. Пальчиковой
Публикуется в авторской редакции

ISBN – 978-5-8028-0244-1

Подписано в печать 15.03.2021 Формат 60x90 1/16
Бумага для множительных аппаратов. Гарнитура Times.
Печать Riso
Усл. печ. 14,52 л. Тираж 100 экз. Заказ №
Типография