

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
72-й НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО «СГУС»
ПО ИТОГАМ НИРС ЗА 2022 год**

Под редакцией к.п.н., доцента Бобковой Е.Н.

Смоленск
2023

ББК 4511.ОЯ 431
УДК 4511

Сборник материалов 72-й научно-практической конференции студентов ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИРС за 2022 год / Под ред. к.п.н., доц. Бобковой Е.Н. – Смоленск: СГУС, 2023. – 309 с.

В сборнике представлены статьи и тезисы докладов 72-й научно-практической конференции студентов ФГБОУ ВО «СГУС», в которых нашли отражение вопросы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Направленность научных работ студентов полностью согласуется с исследованиями профессорско-преподавательского состава университета.

Материалы сборника могут быть полезны студентам, магистрантам, аспирантам, преподавателям, а также всем, кто интересуется проблемами высшей школы, оптимизации и обогащения образовательного процесса.

Все опубликованные статьи представлены преимущественно в авторской редакции.

© Смоленский государственный
университет спорта, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Абраменкова К.Г.</i> Технология организации культурно-познавательных туров в рамках походов выходного дня.....	8
<i>Абраменков Д.Н.</i> Особенности физической подготовленности бегунов на 400 метров различной квалификации.....	10
<i>Андреев А.А.</i> Основные проблемы баскетбола в России.....	13
<i>Баранов Д.А.</i> Планирование соревновательных трасс в рамках проведения нерегламентированного туристско-спортивного мероприятия «Масленичные бега»	15
<i>Биткин В.В.</i> Программа предсоревновательной подготовки спортсменов в студенческом волейболе	18
<i>Богданов И.М.</i> Программа восстановительных мероприятий баскетболистов студенческих команд на основе применения стретчинговых и дыхательных упражнений.....	21
<i>Бодрикова А.Р.</i> Проблемы подготовки девочек 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной гимнастике.....	25
<i>Борзых П.Д.</i> Развитие координационных способностей у гимнасток 7-9 лет средствами батутной подготовки.....	28
<i>Боровиков Р.С.</i> Комплекс специальных тренировочных средств для развития силы мышц нижних конечностей в подготовительном периоде годичного цикла студентов-баскетболистов.....	31
<i>Борщевский А.В.</i> Причины возникновения и локализация травм у спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования.....	34
<i>Бурова Э.В.</i> Профилактика суицидального поведения учащихся	37
<i>Васильева А.В.</i> Влияние методики физической подготовки учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля, основанной на применении средств спортивно-оздоровительного туризма, на показатели их физической подготовленности.....	39
<i>Вегерова А.Н.</i> Организация и содержание занятий эстетической гимнастикой, направленных на повышение качества исполнения композиций у девочек 8-10 лет	42
<i>Вишневская В.Д.</i> Сленг как явление современной русской литературы.....	45
<i>Вольченко С.А.</i> Методика подготовки спортсменов 7-10 лет в лазании на вертикальных препятствиях	48
<i>Гасанова А.А.</i> К вопросу регулирования состава тела, занимающихся оздоровительной физической культурой.....	53
<i>Генералова Е.В.</i> Физические упражнения для формирования правильной осанки у велосипедистов 12-13 лет.....	55
<i>Герасимова Д.О.</i> Двигательно-координационная подготовка юных борцов вольного стиля 10-12 лет.....	58
<i>Громова Е.С.</i> Социально-экономические показатели развития физической культуры и спорта в Смоленской области за последние 20 лет.....	60
<i>Далалоян А.Г.</i> Комплексная методика обучения большому обороту назад на параллельных брусьях	63

<i>Демина Д.А.</i> Динамика развития скоростно-силовых способностей у волейболистов студенческих команд в период обучения в вузе.....	68
<i>Добедченков В.А.</i> Волейбол – как средство развития координационных способностей.....	70
<i>Евдокимова Ю.В.</i> Влияние подвижных игр на уровень физической подготовленности юных каратистов.....	73
<i>Ейбог Д.О.</i> Многолетняя подготовка шорт-трековиков на различных этапах спортивного совершенствования.....	76
<i>Захаров Д.Н.</i> Организация занятий атлетической направленности с мужчинами среднего возраста в условиях фитнес-центра.....	78
<i>Золотова Ю.А.</i> Коррекции плоско-вальгусной деформации стоп у детей 5-7 лет.....	81
<i>Зубарев А.Д.</i> Система риск-менеджмент. Эффективность применения системы на примере компании «S7 AIRLINES».....	83
<i>Игнатенков А.Г.</i> Структура мезоциклов различной направленности в тренировочном процессе квалифицированных футболистов.....	85
<i>Ильющенко Е.А.</i> Перспективы развития туризма в Кировской области и актуальность разработки новых туров.....	87
<i>Исаенкова С.Н.</i> Содержание дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей у студенток-баскетболисток различных игровых амплуа.....	91
<i>Казакова Н.А.</i> Разведение лошадей для выездки – глобальная перспектива	94
<i>Капитонова Д.Д.</i> Методика совершенствования верхней прямой подачи с места в студенческой команде СГУС по волейболу.....	97
<i>Карпенков Д.А.</i> Методика развития физических качеств средствами рекреационного туризма в дошкольных образовательных учреждениях.....	101
<i>Комарова А.А.</i> Динамика развития физических качеств у школьников 13-14 лет в течение учебного года.....	104
<i>Корешкова К.Е.</i> Влияние внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнеса на физическую подготовленность девушек 16-17 лет	105
<i>Коржаков К.И.</i> Возрастные особенности взаимосвязи показателей физической подготовленности и пальцевых дерматоглифов у юных футболистов 11-14 лет.....	109
<i>Коровина Д.А.</i> Моделирование средств специальной подготовки у бегуний на 400 метров в годичном цикле тренировки.....	112
<i>Королькова Е.А.</i> Организация экологических маршрутов для кочевого туристского лагеря.....	116
<i>Косенок Н.С.</i> Правовая база обеспечения безопасности дорожного движения в Российской Федерации.....	119
<i>Красина А.А.</i> Индивидуализация средств скоростно-силовой направленности в годичном цикле подготовки у девушек, специализирующихся в тройном прыжке	123

Кубащенко Е.А. Развитие качества прыгучести у юношей-прыгунов в высоту 11-12 лет на этапе начальной подготовки с использованием нестандартного оборудования.....	126
Кубышко Т.А. Туристские предпочтения жителей крупных городов ЦФО (на примере г. Смоленска).....	131
Кубышко Т.А., Куцкова Д.Т. Однодневный туристический маршрут по Праге.....	134
Кубышко Т.А., Куцкова Д.Т. Особенности и перспективы экологического туризма в России	137
Куриленко А.С. Ресурсный потенциал музеев Смоленской области как фактор развития культурно-познавательного туризма.....	142
Лакеенкова Е.И. Анализ учебного процесса по туризму в средних учебных заведениях.....	146
Лашко С.С. Системный подход к менеджменту.....	149
Левченков А.М. Структура подготовки футболистов 15-16 лет на этапах годового цикла.....	152
Ловягин М.В. Динамика основного соревновательного упражнения у рапиристов 12-18 лет.....	156
Лукошюте В.Э. Экстраполяция в защитных действиях в волейболе.....	160
Лысенкова К.В. Основные подходы к проблеме формирования базовой техники дзюдо у детей 7-9 лет.....	165
Мамедов Т.А. оглы Специфика базовой прыжковой подготовки у современных волейболисток студенческих команд России и Белоруссии.....	169
Мамедов Э.И. Компьютерный спорт – развлечение или спорт?	173
Масс Д.С. Спортивная карьера глазами студентов вуза физической культуры.....	175
Маркова Ю.Р. Естественная выездка как метод эффективной тренировки.....	179
Мигунов П.Е. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом на физическую подготовленность школьников 13-14 лет.....	182
Милашкина Е.В. Особенности развития двигательных способностей у детей среднего школьного возраста.....	186
Младшева Н.Ю. Учет вариантов поведения человека в экстремальных условиях природной среды при организации спортивно-туристских походов.....	188
Мороз П.К. Внесение прогрессивных изменений и модификация современного пятиборья.....	191
Мусаков М.Э. Специфика физической подготовки баскетболистов 16-19 лет различных игровых амплуа.....	195
Нане Т-Д. Совершенствование процента попадания трехочкового броска в течение сезона квалифицированных игроков студенческих команд.....	198
Осипова М.С. Динамика физической подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся волейболом на внеурочных занятиях.....	202
Павленко Е.А. Конкур: сложная дисциплина.....	205

Павлова С.С. Проверка эффективности отдельных форм взаимодействия семьи и школы по обучению детей безопасному поведению во внеурочное время.....	208
Пархутин И.В. Особенности возрастного развития и физической подготовленности школьников 7-10 лет г. Смоленска и Брянской области.....	212
Первощикова Н.В. Применение анимационных программ в спортивно-оздоровительных комплексах как фактор развития туризма.....	215
Пичугин Т.С. Особенности построения секционных занятий по волейболу в колледжах.....	218
Платов А.В. Основные направления повышения эффективности рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме.....	221
Подольский А.А. Применение упражнений скоростно-силовой направленности в недельном микроцикле конькобежцев 11-13 лет.....	226
Пономарев Н.А. Развитие тактики футбола и тенденции ее изменения по итогам чемпионата мира по футболу 2022 года.....	228
Пономаренко С.В. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовительного периода лыжников-гонщиков (на примере сборной команды Республики Саха (Якутия))	230
Рафеенко С.Н. Скоростно-силовая подготовка боксеров 15–17 лет на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла.....	233
Савченко У.В. Оценка уровня специальной физической подготовки женской студенческой команды по баскетболу.....	237
Селиванов Р.Р. Влияние физической подготовленности на результат в толкании ядра у легкоатлетов 12-14 лет.....	243
Семенов Д.А. Игровая форма как эффективный метод обучения детей безопасному поведению на транспорте.....	246
Соколова Н.Н. Индивидуальные особенности снижения массы тела в борьбе.....	247
Степкин И.А. Уровень физического развития и показатели физической подготовленности школьников среднего возраста занимающихся футболом.....	249
Сытенский Р.А. Совершенствование индивидуальной технической подготовки баскетболистов-студентов.....	251
Терентьев А.В. Оценка скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков высокой квалификации с применением тензоплатформы.....	254
Тимофеева С.П. Повышение эффективности процесса организации и проведения соревнований по спортивному туризму.....	256
Тришкин В.А. Значение подвижных игр и игровых упражнений в обучении плаванию детей.....	259
Тюхаева Н.Г. Разработка инструкции по подготовке пешеходной дистанции в природной среде 1 класса сложности.....	263
Фазурел Е.З. Терминологическая номинация в профессиональном подязыке фигурного катания (на материале английского и русского языков)	267
Федоренкова А.А. Технология организации рекреационных туров в Смоленской области.....	271

Филиппенкова А.Н. Использование средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.....	275
Фурсова Г.С. Результаты исследования форм профилактики вымогательства в образовательных организациях.....	279
Харитонова Е.И. Студенческий сленг как языковое явление современного русского языка.....	282
Цветков Д.С. Рекомендации по организации профилактической работы в противодействии терроризму на транспорте.....	285
Черных М.Д. Общая характеристика фитнес-туров: основные понятия и определения.....	290
Шапкина А.И. Проблемы развития большого тенниса в России.....	294
Шервец М.Н. К вопросу о компьютерной грамотности специалиста в области физической культуры и спорта.....	296
Шульгинов А.В. Влияние скоростно-силовой подготовки на спортивно-технические результаты в шорт-треке.....	298
Щербакова Н.Ю. Физическая культура и спорт в сирийском обществе во время войны: проблемы и вызовы.....	301
Юрченко М.К. Развитие силовых способностей у гимнастов 7-8 лет.....	303

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ТУРОВ В РАМКАХ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ

К.Г. Абраменкова
Научный руководитель – д.п.н., профессор Ю.С. Воронов

Актуальность исследования. Тур – это комплекс услуг, предоставляемых в рамках проходящего путешествия. Культурно-познавательные туры являются одним из наиболее популярных видов туризма. Они представляют собой вариант отдыха, связанный с посещением туристами различных культурных и природных объектов. К их числу могут относиться разнообразные достопримечательности, известные исторические места или памятники архитектуры [1].

Однако в настоящее время не было предпринято попыток организовать культурно-познавательный тур в рамках похода выходного дня. В связи с этим данная работа будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – обосновать технологию организации культурно-познавательных туров в рамках походов выходного дня.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Охарактеризовать культурно-познавательный туризм.
2. Выявить особенности организации походов выходного дня.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция и дедукция).

Результаты исследования и их обсуждение. Основой культурно-познавательного туризма является историко-культурный потенциал региона, включающий всю социально-культурную среду с традициями и обычаями, особенностями бытовой и хозяйственной деятельности.

Минимальный набор ресурсов для развития культурно-познавательного туризма может дать любая местность, но для его массового развития требуется определенная концентрация объектов культурного наследия, среди которых можно выделить: памятники археологии; культовую и гражданскую архитектуру; памятники ландшафтной архитектуры; сельские поселения; музеи, театры, выставочные залы и др.; социально-культурную инфраструктуру; объекты этнографии, народные промыслы и ремесла, центры прикладного искусства; технические комплексы и сооружения [3].

В результате анализа научно-методической литературы, нами было установлено, что основными особенностями организации походов выходного дня являются:

- цели и задачи похода могут быть оздоровительными, спортивно-массовыми, патриотическими, культурно-познавательными и др.;
- комплектование группы – самым оптимальным вариантом состава группы является 10-15 человек;

- выбор района похода – для однодневного или 2-дневного похода целесообразно использовать пригородные зоны;
- сбор информации о районе – перед походом необходимо собрать полную информацию о территории, по которой будет проходить маршрут путешествия;
- подготовка картографического материала – необходимо найти топографическую карту или спортивную карту района путешествия, либо использовать треки с интернет карт (Яндекс или Гугл карты);
- разработка маршрута – необходимо наметить основной вариант маршрута, обозначить опасные участки, а также аварийные выходы;
- оформление заявочно-маршрутной документации – основным документом является маршрутный лист похода;
- выбор и подготовка снаряжения – подбирается в зависимости от сезона и вида туризма, продолжительности маршрута;
- выбор и подготовка продуктов питания – составляется меню, по нему закупаются продукты питания;
- выбор и подготовка медикаментов – они включаются в туристскую аптечку, исходя из обязательного перечня;
- общефизическая и специальная техническая подготовка участников похода – должна соответствовать выбранному маршруту, возрасту и полу участников;
- подведение итогов – заключается в оформлении устного или письменного отчета о походе.

Все это говорит о том, что культурно-познавательный туризм дает нам шанс познакомиться с образцами народного творчества, с другой культурой, архитектурой, другим образом жизни и нормами поведения, другими обычаями и традициями – т. е. другим миром, таким манящим и неизведанным [2].

Выводы. Таким образом, одной из технологий организации культурно-познавательного тура могут быть походы выходного дня. Культурно-познавательный тур, это, прежде всего, путешествие с познавательными целями, способствующее развитию внутреннего мира индивида. Это выражение стремления человека расширить свой кругозор; познакомиться с культурными ценностями того или иного региона; увидеть и познать мир, осмыслить законы его существования.

Список литературы

1. Особенности технологии организации культурно-познавательного тура. – Режим доступа: <https://www.studfile.net/preview/10102442/page:3/>. – 08.03.2023.
2. Роль культурно-познавательного туризма в современном обществе. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2014/article/2014000613>. – 09.03.2023.
3. Что такое познавательные туры. – Режим доступа: <https://www.sravni.ru/enciklopediya/info/chto-takoe-poznavatelnye-tury/>. – 08.03.2023.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Д.Н. Абраменков

Научный руководитель – доцент А.Н. Свиригин

Постоянно усложняющаяся конкуренция в соревнованиях бегунов на короткие дистанции, неуклонное возрастание уровня спортивных результатов обуславливают поиск новых, научно обоснованных подходов к отбору талантливых спортсменов и организации с ними эффективного учебно-тренировочного процесса. В первую очередь это относится к подготовке легкоатлетов-спринтеров в России, где длительное время наблюдается существенное отставание результатов от достижений лучших бегунов Европы и мира [1].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс бегунов на 400 метров.

Предмет исследования – исследование уровня физической подготовленности бегунов на 400 м различной квалификации.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование совершенствования многолетней спортивной подготовки бегунов на 400 м различной квалификации

Гипотеза исследования: предполагалось, что эффективность подготовки бегунов на 400 м может быть существенно повышена, если будет основываться на следующих принципиальных положениях:

- закономерностях возрастной и квалификационной динамики основных параметров двигательного потенциала спортсменов;
- выявление необходимой структуры физической подготовленности и ее изменений с ростом спортивного мастерства;
- разработкой педагогических методов контроля за содержанием и структурой тренировочных и соревновательных нагрузок спортсмена.

Перед работой были поставлены следующие **задачи**:

- изучить изменения антропометрических показателей бегунов на 400 метров различной квалификации;
- определить динамику и прирост показателей физической подготовленности бегунов на 400 метров различной квалификации;
- выявить особенности развития скоростной выносливости у бегунов на 400 м различной квалификации.

Анализ антропометрических показателей выявил гетерохронность изменений длины и массы тела бегунов на 400 м различной квалификации.

Установлено, что у кандидатов в мастера спорта длина тела составляет 179,3 см, что на 4,7 см больше, чем у спортсменов III разряда; на 4,2 см, чем у II разряда и на 0,9 см больше чем у I разряда.

Зафиксировано, что у КМС масса тела составила 74,2 кг, что больше, чем у спортсменов III разряда на 8,2 кг, на 7,0 кг больше, чем у II разряда и на 1,9 кг больше, чем у спортсменов I разряда. Показатели массы тела

у испытуемых имеют более высокую вариативность по сравнению с длиной тела. Следует отметить, что с ростом спортивного мастерства вариативность массы тела уменьшается.

Показатели индекса Кетле убедительно свидетельствуют о том, что с ростом спортивного мастерства, незначительно повышается плотность телосложения. Так у спортсменов III разряда составляет $21,65 \text{ кг/м}^2$, у спортсменов второго разряда незначительно больше $21,95 \text{ кг/м}^2$. Наибольшая разница показателей выявлена между спортсменами второго и первого разряда $0,8 \text{ кг/м}^2$. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что разница, наблюдаемая между средними значениями контрольных упражнений, характеризующих различные стороны физической подготовленности у бегунов на 400 м различной квалификации, неоднородна.

Наибольшая разница в показателях скоростного бега на 60 м с низкого старта зафиксирована между представителями III и II разряда – 0,8 с. С ростом спортивного мастерства разница результатов между исследуемыми группами уменьшается до 0,2 с. В беге на 60 м с низкого старта отмечаются наибольшие значения приростов между группами спортсменов. Снижение прироста результатов в скоростном беге связано с более специализированной подготовкой к длинному спринту. Установлено, что у кандидатов в мастера спорта результат бега на 300 м составляет 38,1 с, что меньше чем у III разряда на 3,0 с, меньше чем у II разряда на 1,5 с и меньше, чем у спортсменов I разряда 0,3 с. Максимальная разница в показателях бега на соревновательной дистанции 400 м отмечается между группами спортсменов III и II спортивных разрядов 7,0 %. Установлено, что наибольшая разница результатов в беге на 300 м и 400 м зафиксированы между группами спортсменов III и II спортивных разрядов – 1,5 с и 3,7 с.

Проведенные исследования зафиксировали, что в беге на 300 м и 400 м с ростом спортивной квалификации наблюдается повышение коэффициента вариативности, что показывает различия индивидуальных показателей в этих дисциплинах. В беге на 3000 м, в отличие от коротких дистанций, прирост результатов с повышением спортивной квалификации растет. Максимальная разница показателей наблюдается между спортсменами I разряда и КМС – 24,4 с. Выявлено, что прирост результатов в упражнениях скоростно-силового характера носит положительную динамику. С повышением спортивной квалификации растут приросты и разница в результатах прыжков.

Зафиксировано, что у кандидатов в мастера спорта результаты в тройном прыжке выше, чем у III разряда на 1,18 м (10,5 %), II разряда на 0,98 м (3,1 %) и I разряда на 0,78 м (4,5 %). У спортсменов КМС результаты десятерного прыжка зафиксированы на уровне – 30,0 метров, это больше чем у III разряда на 1,50 м, чем у второго разряда на 1,10 м и чем у I разряда на 0,55 м.

Гладкий бег на 400 метров относится к наиболее трудным дистанциям легкой атлетики и предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсмена. Скоростная выносливость бегуна на 400 м – это способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или близкой к максимальной (субмаксимальной) интенсивности. Это означает,

что при выполнении упражнений циклического характера поддерживается достигнутая скорость, несмотря на утомление.

Для оценки уровня латентных показателей выносливости мы использовали следующие расчеты:

1. Коэффициент выносливости – отношение времени преодоления всей дистанции (400 м) ко времени преодоления какого-либо короткого отрезка (100 м): $KB = t_{эм} / t_{3T}$, где $t_{эм}$ – время на дистанции (t_{3T} – лучшее время на коротком («эталонной») отрезке).

2. Запас скорости – разность между средним временем преодоления эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке. Запас скорости $ЗС = t_{д} : n - t_{3r}$, где n – число, показывающее, во сколько раз эталонный отрезок меньше всей дистанции

3. Разницу пробегания отрезков 200 м в беге на 400 м [2]. Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что уровень показателей латентной выносливости у спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м, по отношению к его скоростным возможностям неодинаков. Следует отметить, что коэффициент выносливости у исследуемых спортсменов незначительно отличается – наибольшая разница между бегунами III и II спортивного разряда 0,05 ус. ед. При условии, что индивидуальные результаты спортсменов I разряда выше, чем у бегунов III и II разряда, запас скорости у них находится на одинаковом уровне, установлены минимальные отличия исследуемого показателя 0,2-0,5 с.

В беге на 400 метров важным показателем является рациональное распределение усилий на протяжении всей дистанции. Только высококвалифицированные спортсмены могут показать высокий результат на 400 м при разнице во времени пробегания двухсотметровых отрезков равной 1,3-1,6 с. Разница пробегания двухсотметровых отрезков с ростом повышения спортивного мастерства у исследуемой группы спортсменов снижается медленно. Наибольшая разница в показателях выявлена между спортсменами I разряда и КМС – 0,2 с.

Анализ полученных результатов выявил, что максимальная скорость бега зафиксирована у КМС 8,08 м/с, но запас скорости у данной группы незначительно отличается от бегунов более низкой квалификации. С ростом спортивной квалификации запас скорости, как правило, уменьшается, чем меньше запас скорости, тем выше выносливость.

Уровень выносливости у каждого спортсмена, специализирующегося в беге на 400 м, по отношению к его скоростным возможностям неодинаков. Так спортсменов КМС, результаты физической подготовленности выше, чем у бегунов I-III разряда, а латентные показатели выносливости находятся на одинаковом уровне.

Проведенные исследования убедительно показали, что с ростом спортивного мастерства латентные показатели выносливости увеличиваются незначительно. Это свидетельствует о том, что в подготовке спортсменов, специализирующихся в длинном спринте, недостаточно внимания уделяется развитию специальной выносливости.

Список литературы

1. Онищук С. Динамика специальных физических качеств бегунов на короткие дистанции в подготовительном периоде / С. Онищук // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: матер. науч.-практич. конф. / ред. кол. М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 33-38.
2. Пресняков В.В. Динамика показателей физической подготовленности бегунов на 400 м в полугодичном цикле на этапе спортивного совершенствования / В.В. Пресняков В.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 22-25.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ

А.А. Андреев

Научный руководитель – преподаватель И.С. Конашков

В настоящее время в России баскетбол является одним из самых популярных видов спорта. По количеству занимающихся, он находится на втором месте после футбола. Баскетбол имеет широкое распространение среди студенческой молодежи благодаря популяризации этого вида спорта на телевидении посредством трансляции многочисленных соревнований высокого уровня, бесед в прямом эфире с известными спортсменами.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в борьбе с соперниками. Он до сих пор развивается и вряд ли когда-либо остановится. У него есть невероятный потенциал для развития игрового видения и мышления, а также множества технических приемов. В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. Однако есть некоторые проблемы, затрудняющие развитие баскетбола в России [1].

Чем легионеров в команде больше, тем выше спортивные результаты команды. Однако присутствие легионеров в команде, приводит к ограничению численности российских игроков, к снижению времени их участия в матчах, а главное не способствует росту мастерства из-за сокращения опыта соревновательной борьбы. В связи с этим, следует продолжать приглашение легионеров в российские баскетбольные клубы, но это должны быть высококлассные игроки, у которых есть чему поучиться. Но с другой стороны, их количество следует сокращать, чтобы предоставить возможность отечественным игрокам, за счет активного участия в соревнованиях различного ранга, повышать свой опыт и мастерство, что обеспечит российскому баскетболу повышение рейтинга на международном уровне. Введение жесткого лимита на легионеров, например, 2-3 человека (это объясняется тем,

что в данный момент отечественные клубы и сборная отлучены от международных соревнований) приведет к постепенному росту наших молодых спортсменов.

Велика доля легионеров, которые занимают места во многих командах, не давая таким образом раскрываться многим российским игрокам. А когда баскетболист недополучает игрового времени, его прогресс замедляется или вовсе он начинает деградировать, теряя, таким образом, конкурентоспособность [3].

Сильнейшие команды имеют влиятельных спонсоров, давая им богатые финансовые рычаги для приобретения сильнейших игроков, а слабые команды комплектуются по остаточному принципу. Т.е. в борьбе за кубки участвуют не так много команд, как кажется на первый взгляд.

Можно выделить несколько важных моментов, с помощью которых процесс развития отечественного баскетбола можно сдвинуть вперед:

– Во-первых, внести предпринимательскую составляющую в развитие баскетбола. Это поможет улучшить финансовую составляющую клубов, повышая интерес зрителей к играм.

– Во-вторых, улучшить механизмы комплектации команд. Если родители будут с охотой отдавать своих детей в баскетбольные секции, это положительно скажется на развитии молодого поколения, которое со временем может играть не хуже любых легионеров.

Главной проблемой российского баскетбола катастрофически является нехватка залов. После фильма «Движение вверх» многие стали отдавать своих детей на баскетбол, но из-за отсутствия инфраструктуры во многих регионах России не всем детям удалось записаться в секции. Родители приходят и жалуются на эту проблему. Действительно, за последние годы в нашей стране было построено очень много спортивных объектов, но общедоступность этих площадок, к сожалению, доступна не всем [1].

Баскетбол на сегодняшний момент остается весьма актуальным, о чем свидетельствует рост числа спортсменов и любителей, занимающихся этим видом спорта. В то же время в профессиональном спорте в нашей стране назрела потребность в серьезных переменах, так как результаты российской сборной как женской, так и мужской редко радуют болельщиков. В успешных отечественных клубах высокие результаты на европейском уровне достигаются в высокой мере за счет привлечения легионеров. При этом воспроизводства молодых российских спортсменов и вывода их на уровень топ-игроков как такового нет. Важной проблемой развития баскетбола в дальнейшем видится текущая модель финансирования, когда клубы зависят от спонсорства крупных компаний и областных бюджетов, в то время как традиционные основные статьи в зарубежных лигах (доходы от телетрансляций, продажи билетов и атрибутики) у нас не позволят обеспечить самоокупаемость клубов. В результате, развитие не только баскетбола, но и других командных видов спорта зависит от государственной политики, в рамках которой затраты на финансирование спортивных клубов и молодежного спорта берут на себя крупные компании и бюджеты регионов.

В последние годы популярность баскетбола в России меняется. Факторов роста много, и очень важно, чтобы все они были собраны воедино и направлены на развитие спорта [2].

Список литературы

1. Лихачев О.Е. Современные проблемы профессионального баскетбола в Российской Федерации / О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина, Р.Г. Ганиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 103-110.
2. Перфильева И.В., Чернявская Е.Ю. Оценка финансового обеспечения в сфере физической культуры и спорта // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 1 (15). – С. 84-88.
3. Сячин И.С., Мусохранов А.Ю. История развития баскетбола в России // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2018. – С. 237-239.

ПЛАНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ТРАСС В РАМКАХ ПРОВЕДЕНИЯ НЕРЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «МАСЛЕНИЧНЫЕ БЕГА»

Д.А. Баранов
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.А. Брайцева

Введение. Спортивный туризм – это явление, которое сочетает в себе множество направлений деятельности людей: туризм, спорт, экологическое и нравственно-эстетическое воспитание [3].

Спортивный туризм включает две группы спортивных дисциплин («маршрут», «дистанция») и одну отдельную спортивную дисциплину «северная ходьба» [2].

Существует большое количество мероприятий, которые можно провести по спортивному туризму. Также стоит отметить, что при проведении регламентированных соревнований по спортивному туризму руководствуются строго нормативно-правовой документацией.

Однако в научно-методической литературе слабо освещены вопросы внутрикомандного взаимодействия участников относительно их возраста, пола, уровня подготовленности как физической, так и технической, а также преемственности передачи знаний и опыта среди участников команды. В связи с этим была предпринята попытка организации и проведения нерегламентированных соревнований по спортивному туризму на искусственном рельефе, что и предопределило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – обосновать использование инновационных подходов к проведению соревнований по спортивному туризму со школьниками.

Объект исследования – соревновательная деятельность в спортивном туризме.

Предмет исследования – нормативная документация к проведению соревнований по спортивному туризму на искусственном рельефе.

Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать спортивный туризм как вид спорта.
2. Ознакомиться с технологией подготовки и проведения соревнований по спортивному туризму на искусственном рельефе.
3. Разработать нормативную документацию для проведения нерегламентированных соревнований по спортивному туризму «Масленичные бега».

Детско-юношеской спортивной школой п. Монастырщина и кафедрой туризма и спортивного ориентирования нашего университета были проведены нерегламентированные соревнования по туризму, аналогов которых еще не было на территории Смоленской области. Соревнования были приурочены к русским традиционным гуляниям Масленица. Целью проведения соревнований по спортивному туризму «Масленичные бега» было развитие, пропаганда и популяризация спортивного туризма. Основными задачами являлись: повышение спортивного мастерства участников, обмен опытом туристской деятельности, выявление сильнейших спортсменов, развитие коллективизма и взаимодействия между участниками команды.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий [1]. Спортсмен-турист должен обладать высоким уровнем физической подготовленности. Спортивный туризм – это многогранный вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и др.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [3]. В настоящее время спортивный туризм является также эффективным средством патриотического, эстетического и физического воспитания подрастающего поколения.

Соревнования на пешеходных дистанциях могут проводиться как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Местом проведения соревнований является участок местности (площадка) для постановки дистанции, содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий [2].

Основными требованиями планирования дистанции являются: физическая и техническая подготовленность, равенство условий борьбы, безопасность.

При проведении соревнований на искусственном рельефе организуются следующие этапы: навесная переправа, спуск по перилам, подъем по стенду

с зацепами, подъем по наклонной навесной переправе, подъем по перилам, переправа по веревке с перилами.

Основными параметрами технических этапов на личных пешеходных дистанциях являются: длина этапов, высота этапов и угол наклона перил.

При планировании соревновательных дистанций для связок и групп учитывается: набор высоты, количество этапов, в том числе с организацией и снятием перил, количество этапов с восстановлением перил, высота подъема по вертикальным перилам, высота подъема по стенду с зацепами, количество блоков, количество этапов в блоке, угол наклона подъемов/спусков по наклонным навесным переправам.

Постановка соревновательной трассы в спортивном зале требует специально оборудованных точек опоры. В связи с этим согласно параметрам и характеристикам технических этапов, особенностям стен и потолка сначала планируется местонахождение локальных точек опоры, а далее путем строительно-монтажных работ происходит их оборудование. Следующим этапом является наведение судейских перил согласно положению и условиям соревнований.

Нами была разработана нормативная документация для проведения нерегламентированных соревнований по спортивному туризму «Масленичные бега»: положение, условия и техническая информация.

Соревнования проводились в дисциплине «дистанция-пешеходная», короткая (1, 2 и 3 классов). Для командного зачета участники после промежуточных финишей проходили один командный этап. Для участия в соревнованиях приглашались команды из 3 человек. Особенностью проведения данного формата соревнований было определение результатов. Соревнования были командные, с возможностью личного зачета, которые подводились по бесштрафовой системе оценки нарушений. Личный результат участника определяется временем прохождения дистанции с учетом времен отсечек и снятий с этапов. Командный результат определяется временем прохождения дистанции с учетом времен отсечек и снятий с этапов по финишу последнего участника.

Данный формат соревнований был апробирован в 2022 году, где приняло участие 15 команд, в 2023 году участвовало 17 команд. Изменения состояли в прохождении командного этапа: сначала был этап бревно с восстановлением перил и организацией командного сопровождения, сейчас это было организация наведения и снятия траверса.

Выводы. Проведение туристско-спортивных мероприятий в формате командного зачета с возможностью получения личного результата способствует заинтересованности участников. Комплектование состава команд из спортсменов разного возраста и уровня спортивной квалификации позволяет сформировать внутрикомандные отношения между спортсменами.

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – М.: «Советский спорт», 2023. – 350 с.

2. Правила вида спорта «Спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tssr.ru/files/materials/1896/regplay_2021_lizh.pdf. – 11.03.2023.
3. Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма: учебник / Ю.Н. Федотов, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2015. – 424 с.

ПРОГРАММА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

В.В. Биткин

***Научный руководитель – д.п.н., доцент, заведующий
кафедрой А.В. Родин***

Введение. Характерной особенностью современного волейбола является высокий уровень спортивного мастерства команд и исключительная подготовленность игроков, как следствие этого все более возрастающая плотность спортивных результатов [2, 4, 7]. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущество имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы [1, 5].

Накопленный теоретический, научный и практический опыт в классическом волейболе, а также теории спорта может эффективно обеспечивать многолетнюю подготовку спортсменов. Предсоревновательный этап подготовки является одним из наиболее ключевых для достижения высоких спортивных результатов в официальных играх. Ключевой задачей данного этапа является выход игрока на показатели оптимальной спортивной формы [3, 6]. Существующая в теории спортивной тренировки периодизация предсоревновательной спортивной подготовки показала хорошие результаты, однако она далека от своего максимального решения.

Объект исследования – тренировочный процесс мужской студенческой волейбольной команды СГУС.

Предмет исследования – организация тренировочного процесса мужской студенческой волейбольной команды СГУС на этапе предсоревновательной подготовки.

Цель исследования – разработать, экспериментально обосновать и оценить эффективность программы предсоревновательной подготовки спортсменов в студенческом волейболе.

Гипотеза. Предполагалось, что разработанный план тренировочного процесса на предсоревновательном этапе, будет способствовать совершенствованию спортивной подготовленности волейболистов мужской студенческой команды СГУС и позволит повысить эффективность игры команды в целом.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности предсоревновательной подготовки в студенческом волейболе.

2. Разработать экспериментальный план предсоревновательной подготовки для студентов волейболистов.

3. Оценить динамику показателей студентов волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, социологический опрос, контрольно-педагогические испытания (тесты); педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость заключается в том, что внедрение в тренировочный процесс плана предсоревновательной подготовки, обеспечивает повышение уровня развития физических качеств и двигательных способностей в годичном цикле тренировки и способствует повышению спортивных результатов команды.

Организация исследования. В нашем исследовании приняли участие студенты 2004–2001 года рождения (17-21 лет), занимающиеся в учебно-тренировочной группе волейбола ФГБОУ ВО «СГУС» г. Смоленска.

Результаты исследования и их обсуждение. В период с сентября 2021 года по июль 2022 года на основе данных опроса специалистов нами были получены данные об особенностях организации предсоревновательной подготовки студенческих волейбольных команд ЦФО. Результаты исследования позволили установить, что современные тренеры студенческих команд практически не осуществляют планирование предсоревновательной подготовки, так как в основном командам приходится принимать участие в двух турнирах – Кубок студенческой лиги ЦФО (сентябрь) и чемпионат студенческой лиги ЦФО (март). Данный факт свидетельствует о том, что отсутствие специально разработанных программ предсоревновательной подготовки не обеспечивает выход игрока на показатели оптимальной спортивной формы к ключевым стартам.

В этой связи, нами в период с августа 2022 года по ноябрь 2022 года на основе теоретических данных разрабатывался экспериментальный план предсоревновательной подготовки для студентов волейболистов СГУС.

В период с 3 января 2023 года по 15 марта 2023 года этот план предсоревновательной подготовки был внедрен в тренировочный процесс мужской студенческой команды СГУС.

В процессе предсоревновательной подготовки студенческой волейбольной команды СГУС решались образовательные задачи, направленные на совершенствование технических приемов атаки и защиты, а также тактических действий и взаимодействий; воспитательные – развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей; оздоровительных – укрепление опорно-двигательного аппарата.

В процессе последовательного педагогического эксперимента было проведено тестирование показателей до начала исследования (3 января), в середине тренировочного плана (31 января) и заключительное тестирование (4 марта). С помощью полученных данных составлены диаграммы показателей по игровым амплуа на период экспериментального тренировочного процесса.

В нормативах на прыжки у игроков амплуа доигровщик отмечен существенный рост показателей за данный отрезок времени от 3 января до 4 марта 2023 года. Так же существенный рост показателей отмечен в беге и метаниях.

В тестовых заданиях на оценку силы мышц живота отмечается спад в середине экспериментальной тренировочной программы, что связано, скорее всего, с высокой нагрузкой на последних тренировках перед сдачей нормативов. Но к концу тренировочной программы показатели значительно выросли. Качество передач значительно увеличивалось с каждым тренировочным мезоциклом.

У центральных блокирующих отмечен существенный рост показателей прыжковых нормативов. Показатели в нормативах бег елочкой и метание набивного мяча повышались к концу каждого мезоцикла. Показатели скоростно-силовых способностей мышц живота повышались равномерно с небольшим скачком после первого мезоцикла. Качество и точность передачи повышалось равномерно, за исключением малого прироста после первого мезоцикла.

Показатели прыжка с места у связующих игроков повышались равномерно, когда максимальная высота съема не изменилась после первого мезоцикла, что связано с тренировочной нагрузкой и недостаточным восстановлением игроков. Показатели скоростно-силовых способностей мышц живота показывают спад после первого мезоцикла и рост после второго, но показатели не достигли результата в положительную сторону. Это связано с особенностью амплуа, в котором мышцы кора работают в соответствии с требованиями, предъявляемыми к функциям игроков на площадке менее активно, как у игроков других амплуа. Качество передач постепенно увеличивается с каждым мезоциклом.

У диагональных игроков отмечен существенный рост показателей в прыжковых нормативах. Постепенное увеличение показателей бега елочкой и метания набивного мяча. Отмечено уменьшение показателей после первого мезоцикла в нормативах на мышцы живота. Равномерный рост показателей отмечен в точности передачи у игроков позиции диагональный.

Проведенные исследования позволяют утверждать, что разработка экспериментального плана тренировочного процесса на предсоревновательном этапе, способствует совершенствованию спортивной подготовленности волейболистов мужской студенческой команды СГУС, тем самым подтверждая факт высокой эффективности предлагаемого подхода к совершенствованию оптимальной спортивной формы в преддверии участия команды в главных официальных соревнованиях.

Список литературы

1. Булыкина Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.

2. Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
3. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" (спортивные дисциплины "Волейбол" и "Пляжный волейбол") / Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. – М., 2016. – 223 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол (школа тренера) / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
5. Родин А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – С. 90.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. – М.: Спорт, 2016. – 23 с.
7. Шулятьев В.М. Основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.Н. Мерзляков. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007. – С. 26-32.

ПРОГРАММА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СТРЕТЧИНГОВЫХ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

И.М. Богданов

Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров

Современные требования к спортивной борьбе в баскетболе постоянно ужесточаются. От игроков команды требуются динамичная и техничная игра, способность к быстрой адаптации и перестройке. Данные показатели находятся в прямой зависимости от достижения «спортивной формы» к периоду ответственных соревнований. В настоящее время с учетом стремительного ритма жизни баскетболисты зачастую сталкиваются с переутомляемостью, истощенностью, которые являются последствием хронической усталости и физиологических изменений в организме. Причинами данного факта служат физические и эмоциональные нагрузки на разных этапах годичного тренировочного цикла.

Тренировочный процесс делится на три разных по целям, задачам, характеру, объему и интенсивности тренировочной работы периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от специализации они могут охватывать годичный или полугодовой цикл спортивной подготовки студентов-спортсменов [2, 3].

В начале подготовительного периода необходимо восстановить уровень достигнутых ранее показателей ОФП, СФП и только после этого переходить к дальнейшему развитию качественно новых возможностей баскетболиста [1].

Поэтому баскетболист должен быть «в ресурсе», его работоспособность

должна быть на высоком уровне. Для того чтобы решить возникающую проблему, необходимы средства для поддержания и восстановления физических возможностей человеческого организма.

Актуальность проблемы определяется как определение и построение оптимального соотношения тренировочных нагрузок с применением оздоровительных технологий, восстановительных студента-баскетболиста и набора спортивной формы.

Представляется интересным внедрить в тренировочный процесс подготовительного периода годового цикла подготовки студентов-баскетболистов экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий, включающих педагогические мероприятия по выполнению определенных упражнений, работу на тренажерах, психологические мероприятия, включая дыхательные упражнения, медико-биологические мероприятия на основе стретчинговых упражнений для снижения травматизма в соревновательном периоде.

Объект исследования – тренировочный процесс физической подготовки студентов-баскетболистов студенческой команды СГУС в подготовительном периоде годового цикла подготовки.

Предмет исследования – экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в подготовительном периоде годового цикла подготовки.

Цель работы – теоретически обосновать и разработать экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в подготовительном периоде годового цикла подготовки студентов-баскетболистов.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что разработанный экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий (педагогических, психологических, медико-биологических восстановительных мероприятий) в подготовительном периоде годового цикла подготовки баскетболистов студенческих команд позволит повысить работоспособность баскетболистов, уменьшить травматизм, оптимизировать тренировочный процесс, улучшить соревновательные результаты.

Практическая значимость. Результаты данного исследования вносят изменения в существующую систему тренировочного процесса баскетболистов. Комплекс спортивной тренировки, включающий педагогические, психологические и медико-биологические мероприятия, можно использовать на тренировочных занятиях с баскетболистами, а также для формирования заданий для самостоятельных тренировок команды с целью достижения «спортивной формы» и полного восстановления резервов организма. Материалы работы можно использовать для подготовки тренерского состава в спортивных вузах, выводы могут быть опубликованы в специализированных изданиях, представлены на студенческих конференциях.

Задачи исследования:

1) Изучить этапы годового цикла тренировочного процесса

баскетболистов и виды восстановительных мероприятий в баскетболе, дать характеристику элементам восстановительной программы.

2) Выявить особенности показателей ЧСС, травматизма спортсменов-баскетболистов студенческих команд до и после эксперимента, а также проследить динамику физических показателей баскетболистов и соревновательные результаты, провести сравнение, корреляционный анализ.

3) Разработать экспериментальный комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в подготовительном периоде годичного цикла подготовки студентов-баскетболистов.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводится с сентября 2022 года по май 2024 года. И включает в себя 4 этапа.

Первый этап проводился с сентября 2022 года по декабрь 2022 года. Было проанализировано большое количество современных методик по восстановлению спортсменов на этапах тренировочного цикла. По результатам изучения научного материала мы пришли к выводу, что факторами адаптации баскетболистов к соревновательной деятельности являются: адаптация к психическим соревновательным нагрузкам, считающаяся одной из причин снижения эффективности выполнения технико-тактических действий, связанных с целевой точностью (броски по кольцу, голевые передачи и др.) в различных по напряженности ситуациях матча; проблемы снятия утомления и восстановление функциональных систем организма баскетболистов в процессе и после напряженных физических нагрузок. Детальный анализ результативности игровой деятельности позволил сделать вывод о том, что существенное влияние на эти показатели оказывает утомление, которое проявляется у баскетболистов на фоне «высокого» общего состояния ЦНС, «хорошей» работоспособности и «высоких» показателей дыхательной функции, в связи с чем и наблюдаются психический дискомфорт, высокая степень психического утомления и начинающаяся дизадаптация. Анализ научно-методической литературы и наблюдения позволяют сформулировать общие рекомендации для профилактики и предупреждения возникшего психического дискомфорта, психического утомления и начинающей дизадаптации увеличить нагрузки аэробного характера, включить в тренировочный процесс направленные дыхательные упражнения и регулярно проводить восстановительные медико-биологические мероприятия (стретчинговые упражнения). Одним из основных факторов, влияющих на восстановление спортсменов, являются релаксационные упражнения – аутотренинг, йога, дыхательные упражнения, упор был сделан на последний компонент как психологический элемент тренировки.

Также на физическую адаптацию организма к нагрузкам, гибкость, влияют стретчинговые упражнения или упражнения на растяжку. Применение

стретчинговых упражнений стало медико-биологическим элементом комплекса спортивной подготовки.

Второй этап – август 2023 года. Будут проведены тесты для определения начальной физической подготовки участников эксперимента. На основе полученных данных мы сформируем две группы примерно одинакового уровня подготовленности. Применяемые тесты: бег на 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3×10, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (ОФП).

Все исследования будут проводиться в спортивных и тренажерных залах Смоленского государственного университета спорта.

Третий этап – август-сентябрь 2023 года. Мы планируем проведение формирующего педагогического эксперимента. Особенностью занятий в экспериментальной группе будет то, что в течение тренировок они будут выполнять комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий в течение общеподготовительного и специально-подготовительного этапа годичного тренировочного цикла на основе мужской сборной СГУС по баскетболу.

В исследовании примут участие студенты-баскетболисты первого разряда, занимающиеся в группах спортивного совершенствования. Игроков разделим на 2 группы. Первая группа будет заниматься по общей программе. Вторая группа дополнительно будет выполнять комплекс спортивной тренировки с применением оздоровительных технологий.

В течение общеподготовительного этапа помимо упражнений ОФП предполагается уделять по 2 часа на выполнение стретчинговых упражнений самостоятельно. Три раза в неделю игроки должны самостоятельно работать от одного до полутора часов над выполнением дыхательных упражнений. Особенностью тренировочных средств будет, что доля ОФП будет составлять 60 % и выполняться интервальным методом со средней интенсивностью. На специально-подготовительном этапе экспериментальная группа будет выполнять отличный тренировочный комплекс упражнений интервальным методом, а доля СФП будет составлять 70 %. Дыхательные и стретчинговые упражнения выполняются в том же объеме.

Четвертый этап – октябрь 2023 по май 2024 года. Мы проведем статистическую обработку полученных данных и интерпретацию полученного материала, сформулируем выводы и практические рекомендации.

Список литературы

1. Алексахин А.В. Организация, средства и методы восстановления физической работоспособности баскетболистов на этапах подготовки / А.В. Алексахин, С.А. Деменков, Д.П. Унгер // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – М., 2020. – С. 342-348.
2. Асанова Д. Средства срочного восстановления прыжковой выносливости у квалифицированных баскетболистов / Д. Асанова // Talqin va tabqiqotlar

respublika ilmiy-uslubiy jurnali. – 2022. – № 5. Режим доступа: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7271207>.

3. Василевский Д.К. Педагогические условия реализации экспериментальной комплексной программы восстановительных мероприятий для баскетболистов / Д.К. Василевский // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2011. – № 2. – С. 140-158.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 4-5 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

А.Р. Бодрикова

*Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой Н.А. Дарданова*

Гимнастика и ее разновидности имеет большое значение для детей дошкольного возраста при условии систематических занятий, т. к. предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности (А.В. Крылова, О.С. Трофимова, 2014; И.Ю. Аксарина, О.В. Захарова, 2019).

Большое количество детей всех возрастных категорий занимаются данным видом спорта. Стремление родителей привести ребенка в гимнастику обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В данных группах занимаются дети дошкольного возраста (начиная с трех лет), при этом отсутствует программа их подготовки. Зачастую тренеры автоматически используют программу спортивной подготовки начального этапа, что приводит к форсированию в обучении. При этом не учитываются психолого-физиологические особенности детей данного возраста. Как следствие такой подход приводит к травматизму и отсутствию мотивации к дальнейшим занятиям гимнастикой.

Решение данной проблемы возможно при наличии программы подготовки, в которой научно обоснованы направленность занятий данной возрастной группы, задачи, средства, методы, формы организации занятий, регламентированы объемы тренировочных нагрузок.

В практике на спортивно-оздоровительном этапе подготовки детей в гимнастике можно выделить следующие противоречия:

– с одной стороны, наблюдается желание тренеров обеспечить минимальную «текучесть» контингента и сохранить одаренных гимнасток в данном виде спорта, а с другой, необоснованное стремление приблизить занятие к строго регламентированной тренировке взрослых гимнасток, что снижает интерес и не формирует устойчивую мотивацию детей к занятиям;

– с одной стороны, желание тренировать гимнасток наиболее одаренных и способных к высоким спортивным результатам, а с другой стороны, сокращение сроков этапа, раскрывающего эти способности и форсирование

тренировочных нагрузок, обуславливающих ранние заболевания, травмы, технические ошибки;

– с одной стороны, наблюдается стандартизация содержания учебного процесса, нацеленного на высокие соревновательные результаты, а с другой стороны, в их практике отсутствует учет возрастных, индивидуальных и других особенностей при подборе средств, обеспечивающих здоровьесберегающий подход к многолетней тренировке спортсменов;

– с одной стороны, родители желают сохранить здоровье детей и создать предпосылки для успешной реализации их природного потенциала в перспективе, с другой стороны, отсутствует их адекватное отношение к результатам спортивно-оздоровительных занятий, и настаивают на дальнейших тренировках, к которым дети не проявляют интереса.

В связи с этим проявляется необходимость в научно обоснованной регламентации процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в гимнастике, учитывающей направленность занятий, возрастные и психофизиологические особенности контингента, специфику применяемых средств гимнастики и их возможности для развития занимающихся.

Цель работы – разработать программу подготовки девочек 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе в гимнастике с учетом последующей специализации.

Задачи исследования:

1. Выявить критерии регламентации содержания подготовки девочек 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной гимнастике.

2. Выявить факторы, обуславливающие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в спортивной гимнастике.

Выявлены критерии регламентации содержания подготовки девочек 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной гимнастике (рисунок 1).

В ходе решения второй задачи исследования установлены факторы, которые обуславливают успешность реализации задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки в спортивной гимнастике (рисунок 2).

Таким образом, на основании этих критериев и факторов будет разработана программа спортивно-оздоровительного этапа подготовки в гимнастике для девочек 4-5 лет с учетом последующей специализации.

- отсутствие методического обеспечения (по данным опроса - 94%), противоречивые подходы тренеров к определению направленности и содержания процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной гимнастике (по данным опроса - 84%)
- несоответствие психофизиологических возможностей детей дошкольного возраста, предъявляемым к ним на занятиях требованиям (66% по данным наблюдений)
- низкая мотивация на занятия (положительные эмоции у 64%) и, как следствие, нежелание детей продолжать тренировки (90%, по данным опроса)
- низкая эффективность спортивно-оздоровительных занятий ($\leq 50\%$), приводящая к высоким показателям отсева (58, 4%)
- необходимость повышения качества спортивного отбора, которое возможно только при выраженном проявлении способностей детей (100% по данным опроса)

Рисунок 1 – Критерии регламентации содержания подготовки девочек 4-5 лет на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной гимнастике

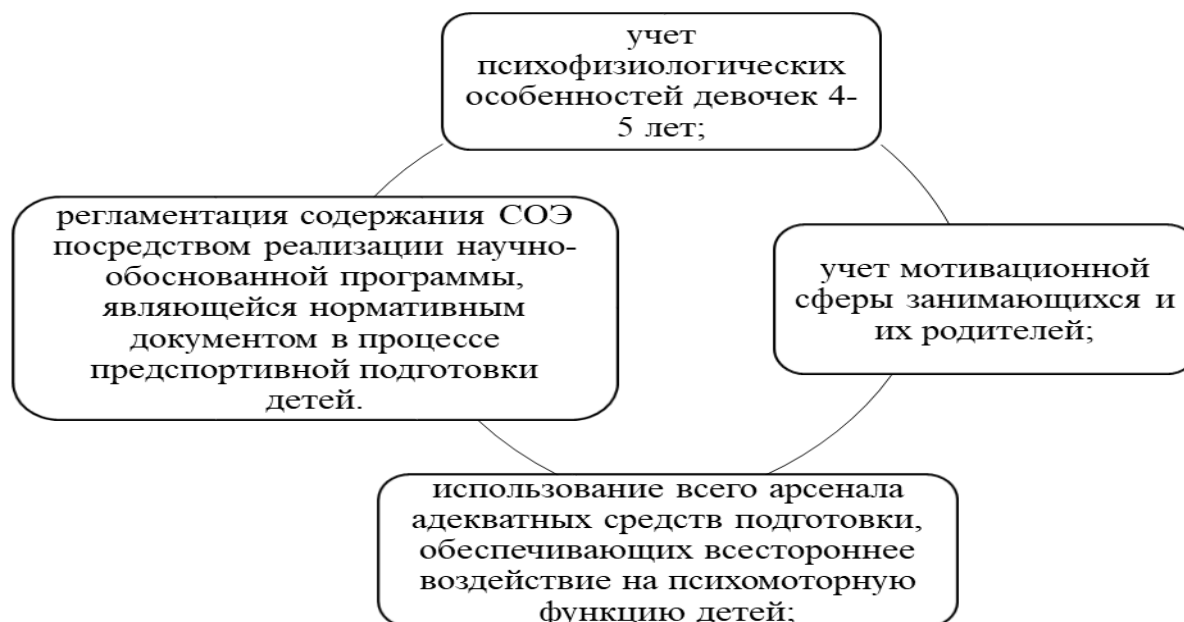


Рисунок 2 – Факторы, обуславливающие успешность реализации задач спортивно-оздоровительного эта

Список литературы

1. Аксарина И.Ю. Экспериментальная программа общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики девочек 4-6 лет / И.Ю. Аксарина, О.В. Захарова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 160-163.
2. Крылова А.В. Комплексное применение средств оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Крылова, О.С. Трофимова // Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. – 2014. – С. 79-80.
3. Мухина М.П. Моделирование системы подготовки дошкольников по спортивной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе / М.П. Мухина, Н.С. Кирьяш, А.И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 452. – С. 205-21.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 7-9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ

П.Д. Борzych

Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой Н.А. Дарданова

Актуальность. В связи с ранней специализацией и особенностями двигательной деятельности, гимнастика предъявляет высокие требования к девочкам на начальном этапе спортивной подготовки. Одну из важнейших основ в спортивной гимнастике отводится на совершенствования физических качеств, главной из которых является координация (А.М. Абдулаева, О.В. Гаевская, 2019).

От развития координационных способностей зависит ориентировка в пространстве, умение владеть телом, координировать движение и осваивать сложнокоординационные гимнастические элементы.

По мнению Епишина Н.Д. (2016) батутная подготовка является одним из наиболее эффективных средств для развития координационных способностей, особенно в безопорном состоянии за счет разнообразных прыжков на минитрампе, траке, акробатической и батутной дорожках, что подтверждает актуальность исследования.

Цель исследования: изучить развитие координационных способностей гимнасток 7-9 лет посредством батутной подготовки.

Задачи:

1. Изучить основные средства батутной подготовки, применяемые для развития координационных способностей гимнасток 7-9 лет.

2. Разработать комплекс упражнений на батуте, направленный на развитие координационных способностей гимнасток 7-9 лет и определить его эффективность.

Гипотеза исследования: предполагалось, что в результате оценки координационных способностей разработанная программа тестирования будет более объективна, а разработанный комплекс упражнений будет способствовать улучшению координационных способностей гимнасток 7-9 лет.

Результаты исследования. В ходе анализа научно-методической и специальной литературы выявлены основные средства батутной подготовки, применяемые гимнастками в процессе тренировочных занятий, к которым относятся прыжки на батуте, прыжки на двойном минитрампе, прыжки на акробатической дорожке. На этапе базовой подготовки юные гимнастки при помощи батутной подготовки могут успешно осваивать и совершенствовать основные гимнастические, или так называемые «рабочие», положения (группировка, согнувшись, прогнувшись) с продолжительной фазой полета в них; безопорные вращения вокруг фронтальной («по сальто») и продольной («по пируэту») осей тела, а также комбинированные вращения; технику приземлений – при соскоках с батута на гимнастические маты.

На основании полученных данных был разработан комплекс упражнений на батуте, в состав которого вошли 13 упражнений. Они применялись гимнастками экспериментальной группы в основной части занятия в рамках специальной физической подготовки. В одном занятии выполнялись 5-6 упражнений на батуте, позволяющие не только развивать координационные способности гимнасток, но и способствовать более эффективному процессу обучения техническим элементам в безопорном положении.

Гимнастки контрольной группы занимались по стандартной программе и применяли батутную подготовку как дополнительное средство, при необходимости. Испытуемые обеих групп занимались спортивной гимнастикой в течение 6 месяцев на базе УСС «Факел» г. Сургут под руководством тренера.

В процессе педагогического эксперимента установлено, что у гимнасток экспериментальной группы произошли более значительные достоверные изменения в тестовых упражнениях, по сравнению с контрольной (таблица 1):

– прыжок с вращением на 90° (точность приземления) в ЭГ изменился на 42 %, в КГ на 19 %;

– пробы Ромберга в ЭГ изменился на 26 %, в КГ на 5,7 %;

– повороты вращением вокруг опорной ноги на узкой части гимнастической скамейки за 20 секунд в ЭГ изменился на 64 %, в КГ на 24,5 %;

– ходьба по прямой 10 м с закрытыми глазами в ЭГ изменился на 27,2 %, в КГ на 11,5 %.

– прыжок с закрытыми глазами на указанное место в ЭГ изменился на 39,5 %, в КГ на 13,9 %.

Таблица 1 – Показатели координационной подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента ($M \pm \sigma$)

Контрольно-педагогические испытания	КГ (n=11)			ЭГ (n=10)		
	ДЭ	ПЭ	t/ p	ДЭ	ПЭ	t/p
Прыжок с вращением на 90°, точность приземления, отклонение от заданного значения в град	25,2±4,4	20,8±2,5	3,3/≤0,01	25,3±3,7	16,5±2,9	5,8/≤0,01
t/p между группами в конце эксп-та	3,6/≤0,01					
Проба Ромберга, с	8,5±1,5	9,0±1,6	1,9/≥0,05	8,7±1,2	11,3±1,8	4,8/≤0,01
t/p между группами в конце эксп-та	3/≤0,01					
Повороты вращением вокруг опорной ноги на узкой части гимнастической скамейки за 20 с, кол-во раз	2,5±1,2	3,2±0,6	2,4/≤0,05	2,4±1,1	4,1±1,1	5,2/≤0,01
t/p между группами в конце эксп-та	2,4/≥0,05					
Ходьба по прямой 10 м с закрытыми глазами, см	22,1±2,9	19,7±1,3	3/≤0,05	20,9±2,1	15,9±1,5	6,6/≤0,01
t/p между группами в конце эксп-та	6,3/≤0,01					
Прыжок с закрытыми глазами на указанное место, отклонение см	50,0±6,1	43,5±2,7	4,9/≤0,01	47,9±10	32,1±5,4	5,2/≤0,01
t/p между группами в конце эксп-та	6,2/≤0,01					

Таким образом, в процессе эксперимента доказана эффективность предложенного комплекса упражнений батутной подготовки для развития координационных способностей гимнасток 7-9 лет.

Список литературы

1. Епишин Н.Д. Обучение гимнастов прыжкам на батуте: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры/ Н.Д. Епишин. – Малаховка, 2016. – 164 с.
2. Абдулаева А.М. Развитие координационных способностей у юных гимнасток / А.М. Абдулаева, О.В. Гаевская // Культура физическая здоровья. – 2019. – № 2 (70). – С. 103-105.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Р.С. Боровиков

Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров

Силовые способности необходимы в большинстве видов спорта, но в разной мере и в разных соотношениях. В одних видах спорта требуются в значительной мере собственно-силовые способности, в других – скоростно-силовые, в-третьих – силовая выносливость, в-четвертых – скоростные способности.

Скоростно-силовая подготовка – это ключевое звено в жизни баскетболиста. Она развивает абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу, координацию движений. Баскетбол – это весьма контактный вид спорта, примерно 70 % движений баскетболиста являются скоростно-силовыми. А это требует от баскетболистов специальной подготовки. У них должна быть особенность проявления силовых качеств в минимальный промежуток времени. Иными словами – взрывная сила. В баскетболе взрывная сила проявляется в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на щите, и в контратаках [2].

Тренировочный процесс, как известно, делят на три принципиально разных по целям, задачам, характеру, объему и интенсивности тренировочной работы периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от специализации они могут охватывать годичный или полугодовой цикл спортивной подготовки студентов-спортсменов [3].

В начале подготовительного периода необходимо восстановить уровень достигнутых ранее скоростно-силовых показателей и только после этого переходить к дальнейшему развитию качественно новых скоростно-силовых возможностей баскетболиста [1, 2].

При этом, необходимо учитывать, что система построения циклов в настоящее время отличается, от той, что на протяжении многих лет была традиционно принята. В связи с этим исследования по выявлению ведущих факторов скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и выбору наиболее эффективных средств и методов их совершенствования актуальны,

особенно для студенческих команд. Актуальность проблемы определяется как выявление оптимального ритма тренировок в общеподготовительном и специально-подготовительном этапах, так и определением необходимых нагрузок студента-баскетболиста и набора спортивной формы.

Объект исследования – тренировочный процесс физической подготовки баскетболистов студенческой команды СГУС в подготовительном периоде годового цикла.

Предмет исследования – экспериментальный комплекс упражнений для развития специальной силы ног у студентов-баскетболистов СГУС в подготовительном периоде годового цикла.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать комплекс специальных силовых упражнений в подготовительном периоде годового цикла.

Задачи исследования:

1. Раскрыть основные компоненты специальной силовой подготовки баскетболистов.

2. Определить уровень развития специальных силовых способностей у студентов-баскетболистов СГУС.

3. Разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений для развития специальной силы ног в подготовительном периоде годового тренировочного цикла.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что разработанная методика специальной силовой подготовки позволит существенно повысить уровень физической подготовленности баскетболистов студенческой команды СГУС и создаст благоприятные условия для дальнейшей оптимизации тренировочного процесса в подготовительном периоде годового цикла. Это даст возможность эффективно управлять тренировочным процессом баскетболистов, целенаправленно развивать скоростно-силовые качества и в полной мере реализовать их в игровой деятельности.

Практическая значимость. Полученные данные вносят изменения в существующую систему тренировочного процесса баскетболистов. Упражнения, которые выполняются повторным методом в условиях высокой интенсивности, позволяют усовершенствовать методику развития специальной силы ног у студентов-баскетболистов. В командах, применяемых результаты исследования, разработанная методика развития специальной силы будет способствовать более оптимальному набору спортивной формы и как следствие выход на пик формы к ответственным соревнованиям.

Методы исследования: изучение научно-методической литературы, материалов спортивной периодической печати; опрос (беседа); спортивно-педагогические тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследования проводились в спортивных и тренажерных залах Смоленского государственного университета спорта. Исследование проводилось с сентября 2021 года по май 2023 года. И включало в себя 3 этапа. В исследовании приняло участие 18 студентов-баскетболистов мужской

сборной команды (n=18) СГУС с применением предложенной программы по развитию силы мышц нижних конечностей. Игроков разделили на 2 группы по 9 человек. Первая группа занималась по общей программе. Вторая группа дополнительно выполняла комплекс предложенных упражнений.

На начало эксперимента баскетболисты команды имели первый разряд, и занимались в группах спортивного совершенствования. В течение 8 недель экспериментальная группа выполняла программу, разработанную компанией TMT sports, на основе очень популярной программы Mad Bounce III (автор – Хансен Д.). В Mad Bounce III имеется свой определенный график выполнения. По нечетным неделям программа выполняется по понедельникам, средам и пятницам. По четным неделям программа выполняется соответственно по вторникам, средам и четвергам.

На первом этапе обследования определялся исходный уровень специальной силы мышц ног, над которыми будет проходить работа, чтобы можно было контролировать динамику их изменения в ходе тренировки и вносить соответствующие коррективы в тренировочную нагрузку.

Установлено, что большинство игроков студенческой команды СГУС возвращаются после переходного периода растренированными и только в ходе подготовительного периода происходит набор физических кондиций (конкретно специальной силы). Это говорит о недостаточном понимании игроками целей, задач и средств переходного периода годичного тренировочного цикла.

На основе полученных данных были сформированы две группы. Особенностью занятий в экспериментальной группе явилось то, что в течение тренировочных занятий они выполняли комплекс для развития специальной силы мышц ног. Они разбиваются на группы по 2-3 человека – примерно одинаковых по росту, весу, игровым функциям, силовым возможностям. После интенсивной разминки, игроки выполняют экспериментальный комплекс упражнений.

Экспериментально установлено, что использование программы Mad Bounce III позволило улучшить результаты рассматриваемых показателей. Выявлено, что уровень развития специальной силы мышц ног у студентов-баскетболистов сборной команды СГУС недостаточно высок и имеется большой потенциал для развития специальной силы мышц ног. Так, к концу эксперимента игроки мужской сборной СГУС по баскетболу смогли увеличить показатели в прыжке в высоту с места с $37,9 \pm 5,8$ см до $51,6 \pm 5,6$ см ($p < 0,05$), а в прыжке в длину с $240,6 \pm 9,4$ см в начале эксперимента до $255 \pm 8,8$ см в конце.

В тесте бег 10 м в контрольной группе произошло недостоверное улучшение с $3,2 \pm 0,2$ сек до $3,1 \pm 0,7$ ($p > 0,05$). В то время как в экспериментальной группе произошло достоверное улучшение показателей бега с $3,1 \pm 0,3$ сек до $2,8 \pm 0,4$ ($p < 0,05$).

Отсутствие достоверных изменений в тесте «Бег 10 м» мы связываем с факторами, влияющими на измерение (ручной секундомер), и короткой дистанцией бега.

И в контрольной, и в экспериментальной группах произошли положительные изменения во всех показателях специальной силы мышц ног студентов-баскетболистов. В контрольной группе в большинстве тестов эти изменения достоверны (но имеют меньший прирост), что говорит о естественных процессах физического развития организма в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

Более высокие и достоверные увеличения в показателях специальной силы мышц ног в экспериментальной группе в отличие от контрольной свидетельствуют, что данный экспериментальный комплекс эффективно развивает силу мышц нижних конечностей.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г.Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 294 с.
2. Герасимов К.А. Физическая культура: баскетбол: учебное пособие/ К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева. – Новосибирск: НГТУ, 2017. – 51 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ЛОКАЛИЗАЦИЯ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

А.В. Борщевский

Научный руководитель – д.п.н., профессор Ю.С. Воронов

Актуальность исследования. Современное спортивное ориентирование является видом спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач [1, 2, 3].

Спортивное ориентирование считается относительно безопасным видом спорта, однако у спортсменов-ориентировщиков могут возникнуть довольно серьезные травмы. На возникновение спортивных травм влияют многие причины. В спортивном ориентировании внешние условия являются основным показателем, влияющим на возникновение травм: температура воздуха, состояние грунта, место выполнения упражнения и другие условия находятся в прямой связи с травматизмом. При этом хорошо известно, что травмы и перенапряжения опорно-двигательного аппарата надолго лишают спортсменов возможности тренироваться и принимать участие в соревнованиях.

Таким образом, можно заключить, что в спортивном ориентировании бегом мало исследований, посвященных вопросам научного обоснования

и методам практического применения средств снижения травматизма. Поэтому исследование причин возникновения и профилактики травматизма в кроссовых видах спортивного ориентирования будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – выявить основные причины возникновения травм у спортсменов различного уровня подготовленности, специализирующихся в ориентировании бегом, и разработать меры по их профилактике.

Исходя из анализа научно-методической литературы, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить причины возникновения травм у спортсменов в кроссовых видах спортивного ориентирования.

2. Выявить виды и локализацию травм у спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Разработать практические рекомендации по профилактике травматизма в кроссовых видах спортивного ориентирования.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

- а) анализ научно-методической литературы;
- б) педагогическое наблюдение;
- в) метод опроса (анкетирование);
- г) методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивное ориентирование относится к видам спорта с преимущественным проявлением выносливости, поэтому для достижения высокого результата спортсмену необходимо выполнять большие объемы циклической нагрузки, до 8-10 тысяч километров в год. Естественно, что даже небольшая травма затрудняет последующее совершенствование спортивного мастерства.

Для исследования причин возникновения травматизма в спортивном ориентировании было проведено обследование (опрос) 149 спортсменов-ориентировщиков в возрасте от 17 до 35 лет.

Анализ полученных результатов показывает, что травмы в процессе соревновательной деятельности получали почти все спортсмены. Однако следует отметить, что очень тяжелые травмы, к которым можно отнести переломы, разрывы мышц и связок или сотрясение головного мозга, наблюдались только у 5 спортсменов, поэтому ориентирование можно отнести к видам спорта, в котором наблюдается преимущественно легкий травматизм.

По результатам исследования установлено, что легкие травмы получали 73,8 % спортсменов-ориентировщиков. Повреждения средней тяжести отмечаются у 30-40 % спортсменов (таблица 1).

Анализируя причины возникновения травм у спортсменов-ориентировщиков, следует отметить, что большинство травм лица и глаз связано со специфическими условиями соревновательной деятельности, когда спортсмены передвигаются на высокой скорости по труднопроходимой растительности, и избежать таких травм практически невозможно. На данные

особенности соревновательной деятельности, приводящие к появлению травматизма в летнем спортивном ориентировании, обращают внимание многие специалисты.

Таблица 1 – Локализация травм у спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах ориентирования

Виды травм и их локализация	Частота травматизма, в %
1. Голеностопный сустав:	
– вывих	44,6
– растяжение связок	41,2
– ушиб	39,3
2. Коленный сустав:	
– растяжение связок	16,4
– повреждение мениска	3,8
– ушиб	59,9
3. Тазобедренный сустав:	
– растяжение связок	3,4
– ушиб	19,4
– вывих	2,8
4. Плечевой сустав:	
– растяжение связок	6,1
– ушиб	12,4
– вывих	5,4
5. Переломы	2,1
6. Травмы мышц (разрывы связок и сухожилий, раны)	24,8
7. Травмы головы:	
– ушибы	33,7
– сотрясение мозга	1,2

Причины травм голеностопного сустава в основном связаны с бегом по неровной поверхности, по камням, по лесу с поваленными деревьями. Такие травмы часто возникают вследствие удара о какой-либо предмет (камень, дерево), или неправильной постановке стопы на грунт.

Травмы коленного сустава возникают в основном при движении по пересеченной местности и густому лесу, где спортсмен может упасть на колено или неправильно приземлиться после преодоления естественного препятствия.

Большинство травм тазобедренного сустава в основном возникают в результате падения или столкновения с препятствием.

Выводы. Установлено, что основными причинами травматизма в спортивном ориентировании бегом являются:

1) ошибки методического характера, возникающие при организации

тренировочного процесса и планировании соревновательных дистанций;
2) нарушение принципа постепенности увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
3) неблагоприятные метеорологические условия при проведении соревнований (дождь, снегопад, гололед и т. п.).

Выявление основных причин возникновения травматизма в кроссовых видах спортивного ориентирования позволяет целенаправленно проводить профилактические мероприятия и снизить риск получения травм у спортсменов различного уровня подготовленности.

У квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, чаще всего возникают травмы голеностопного сустава (40-55 %), затем идут травмы коленного сустава (35-50 %), травмы головы и лица (15-20 %), травмы тазобедренного сустава (10-15 %) и травмы плечевого сустава (8-12 %). Выявление мест локализации травм у спортсменов-ориентировщиков позволяет оперативно вносить управленческие коррективы в методику тренировки и технологию конструирования соревновательных дистанций.

Список литературы

1. Абаев В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. – СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена, 2013. – 118 с.
2. Ародь Э.С. Формирование перманентной и оперативно-текущей тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков 16-19 лет на основе применения упражнений интеллектуальной направленности: автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 23 с.
3. Брайцева В.А. К проблеме оптимизации технико-тактических действий в стандартных ситуациях спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом / В.А. Брайцева // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сб. науч. трудов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 99-105.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Э.В. Бурова

Научный руководитель – к.в.н., доцент В.Н. Соколов

На современном этапе развития Российской Федерации, наряду с позитивными изменениями в обществе, происходит обострение социальных проблем, одной из которых является рост суицидов среди молодежи. Проявлением суицидальных явлений является изменения в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятные семейно-бытовые и внутригрупповые взаимоотношения, неумение правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

Суицид – является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день и считается “Убийцей № 2” молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожно-транспортные происшествия, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев, в действительности, были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Из этого следует, что главным “убийцей” подростков является суицид.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, высказывания взрослых и сверстников, угрозы, попытки покушения на жизнь подростков. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера. В последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

К сожалению, не все знают о кризисных центрах, куда можно обратиться в критические моменты. Многие подростки и взрослые зачастую имеют противоречивые представления об истоках и причинах суицидального поведения, испытывают трудности в обсуждении данной проблемы, боязнь открыто говорить о своих переживаниях.

В связи с этим, перед государством ставятся новые цели. Приоритетной среди них является цель формирования, сохранения и развития психологически здорового ребенка. Это включает в себя и профилактику суицидального риска. Предотвращение суицидального поведения учащихся для учителей, социального педагога, психолога и других работников образовательного учреждения является важной задачей, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- наблюдательность и умение своевременно распознавать признаки суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий;
- своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами, связанными со злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т. п.;
- формирование позитивных потребностей у подростков;
- формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);

- организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам, спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т. п.;

- оказание помощи учителям и другим работникам учебных заведений в преодолении стресса на рабочих местах.

Таким образом, острота и актуальность проблемы суицидального поведения требует от педагогов, психологов, социальных работников и всех должностных лиц образовательного учреждения понимания самой сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы. Сегодня образовательное учреждение должно стать для ребенка местом социальной и психологической стабильности.

Список литературы

1. Моховиков А.Н. Суицидология: Прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и художественных текстах. – М.: «Когито-Центр», 2001. – С. 569.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025: утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. // Рос. газ. Федер. вып. № 122 (6693). URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.htm> (дата обращения: 15.09.2021).
3. Россман Э. Советник по воспитанию в школе: кто это, кому и что он будет советовать. Вопросы без ответов. URL: https://mel.fm/shkola/2763849-directors_advisor (дата обращения: 15.09.2021).
4. Смертность подростков РФ от самоубийств // Доклад, ФБГУ «ЦНИИ организации и информатизации здравоохранения» заказ ООН в РФ. – М., 2015.
5. Липский И.А. Социальная педагогика. Методологический анализ. М.: ТЦ Сфера, 2016. – 320 с.
6. Истомина О.Б., Майпиль Е.С. Социализирующие функции современного института семьи // Семья в современном мире: материалы Всерос. науч. конф. 28–31 марта 2019 г. СПб.: ФНИСЦ РАН, 2019. – С. 139-144.
7. Исаев Д.С. Психология суицидального поведения. – Самара, 2000.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ, ОСНОВАННОЙ НА ПРИМЕНЕНИИ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА, НА ПОКАЗАТЕЛИ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

А.В. Васильева

Научный руководитель – к.п.н., доцент Т.М. Булкова

Введение. Важнейшей задачей современной школы является разностороннее развитие подрастающего поколения. В настоящее время

как никогда остро и актуально встает вопрос поиска новых форм и методов работы, позволяющих максимально способствовать гармоническому развитию личности ребенка [1]. Туристская деятельность является одним из эффективных и важнейших средств воспитания учащихся. В ней интегрируются все основные стороны воспитания (нравственное, трудовое, эстетическое, физическое и умственное) [4]. Самое главное это то, что туризм на современном этапе является не только средством познания родного края, но и составной частью физической культуры, осуществляющей комплексное воздействие на физическое развитие [7].

Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания, а именно применение типовых программ по физической культуре на уроке, не всегда оказывается достаточными для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств [3].

Анализ развития детского туризма в стране показывает, что в российской школе средства туризма представляют эффективное социально-педагогическое средство физического воспитания и оздоровления детей [2]. В процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом и краеведческих наблюдений обучающимися быстро приобретаются навыки исследовательской деятельности, происходит активное вовлечение молодежи в духовную атмосферу жизни современного общества [6]. Спортивно-оздоровительный туризм – это явление, которое сочетает в себе множество направлений деятельности людей: туризм, спорт, экологическое и нравственно-эстетическое воспитание. В связи с тем, что в туризме существует множество классификаций, то к нему можно отнести большое количество активных и пассивных видов туризма [5].

Цель исследования: выявить влияние методики физической подготовки учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля, основанной на применении средств спортивно-оздоровительного туризма, на показатели их физической подготовленности.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников старших классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования: методика физической подготовки учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля, основанная на применении средств спортивно-оздоровительного туризма.

Методы исследования: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания (тестирование), педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Организация исследования. Для оценки эффективности применения средств спортивно-оздоровительного туризма при организации физической подготовки учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля проведен педагогический эксперимент (сентябрь 2021 год – май 2022 год). Образованы две группы испытуемых – контрольная (n=16; 8 юношей, 8 девушек) и экспериментальная (n=16, 8 юношей, 8 девушек).

Испытуемые контрольной и экспериментальной группы занимались общей физической подготовкой во внеурочное время 3 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия учащихся экспериментальной группы основывались на применении средств спортивно-оздоровительного туризма.

Результаты исследования. Анализ и оценка значений среднегрупповых показателей физической подготовленности учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе педагогического эксперимента показали: результаты контрольно-педагогических испытаний учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля не имеют статистически значимых различий ($p > 0,05$); коэффициент вариации показателей физической подготовленности в исследуемых группах учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля находится в одном диапазоне.

За время осуществления педагогического эксперимента выявлено, что учащиеся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля экспериментальной группы повысили уровень своей физической подготовленности статистически значимо выше, чем испытуемые контрольной ($p < 0,05$) в таких испытаниях как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине.

Заключение. Таким образом, установлено положительное влияние методики физической подготовки учащихся 10-11 классов пожарно-спасательного профиля, основанной на применении средств спортивно-оздоровительного туризма, на показатели их физической подготовленности.

Список литературы

1. Бояркина С.В. Проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма / С.В. Бояркина, Г.Н. Макушина, Н.А. Андросова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. VIII межд. науч.-практ. конф.: Екатеринбург, ФГАОУ ВО «РГППУ», 2019. – С. 94-99.
2. Горелов А.П. Профессиональная ориентация молодежи средствами спортивно-оздоровительного туризма и краеведения в системе дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук / Александр Петрович Горелов. – Сходня, 2003. – 185 с.
3. Грушевская Н.В. Туристская педагогика / Н.В. Грушевская, Ю.С. Константинов // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – № 11. – 2002. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/ТРПК/2002n11/p45-47.htm>. – 25.02.2022.
4. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 256 с.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб. пособие для академич. бакалавриата / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 401 с.

6. Михайличенко В.Е. Психология развития личности: монография / В.Е. Михайличенко – Харьков: НТУ «ХПИ», 2015. – 388 с.
7. Рубис Л.Г. Туризм в системе физической культуры / Л.Г. Рубис // Проблемы и перспективы развития образования в России – 2010. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/turizm-v-sisteme-fizicheskoy-kultury/viewer>. – 19.01.2022.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ИСПОЛНЕНИЯ КОМПОЗИЦИЙ У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ

А.Н. Везерова
Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой Н.А. Дарданова

Актуальность. На сегодняшний день отмечается достаточно высокая конкуренция в соревновательной области по направлению эстетической гимнастики. В частности, высокое мастерство спортсменок обуславливает их успех и результативность, что собственно, и является целью гимнастики как таковой – достижение наиболее высоких результатов (Е.Ю. Лалаева, О.И. Новокщенова, С.Л. Вишнякова, 2021). Качество исполнения композиции вбирает в себя основополагающие критерии, которые необходимо соблюдать при исполнении (И.В. Тихонова, Г.М. Свистун, В.В. Тронев, А.И. Иванова, 2021).

Объект исследования: тренировочный процесс юных гимнасток.

Предмет исследования: организация и содержание занятий эстетической гимнастикой, направленных на повышение качества исполнения композиции у девочек 8-10 лет.

Цель исследования: изучить процесс повышения качества исполнения композиции у девочек 8-10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить критерии судейских оценок исполнения композиции в эстетической гимнастике.

2. Разработать модель организации и содержания занятий эстетической гимнастикой с девочками 8-10 лет, направленную на повышение качества исполнения композиции.

3. Проверить эффективность разработанной модели организации и содержания занятий эстетической гимнастикой с девочками 8-10 лет, направленной на повышение качества исполнения композиции.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, опрос, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В ходе анализа научно-методической и специальной литературы установлено, что основными критериями судейских оценок исполнения композиции в эстетической гимнастике являются аспекты здоровья, базовая гимнастическая техника, движения тела, прыжки, равновесия, единство, столкновение между гимнастками, физические характеристики, потеря равновесия, полная потеря равновесия с падением техники эстетической гимнастики, двусторонность, погрешности в построениях. В ходе опроса судей по эстетической гимнастике установлено, что наибольшее количество сбавок за исполнение получают гимнастки за базовую гимнастическую технику прыжки, единство и погрешность в построении. Поэтому повышение качества исполнения композиций должно основываться на повышении чистоты исполнения.

На втором этапе исследования была разработана модель организации и содержания занятий эстетической гимнастикой с девочками 8-10 лет, направленная на повышение чистоты исполнения композиции (рисунок 1).

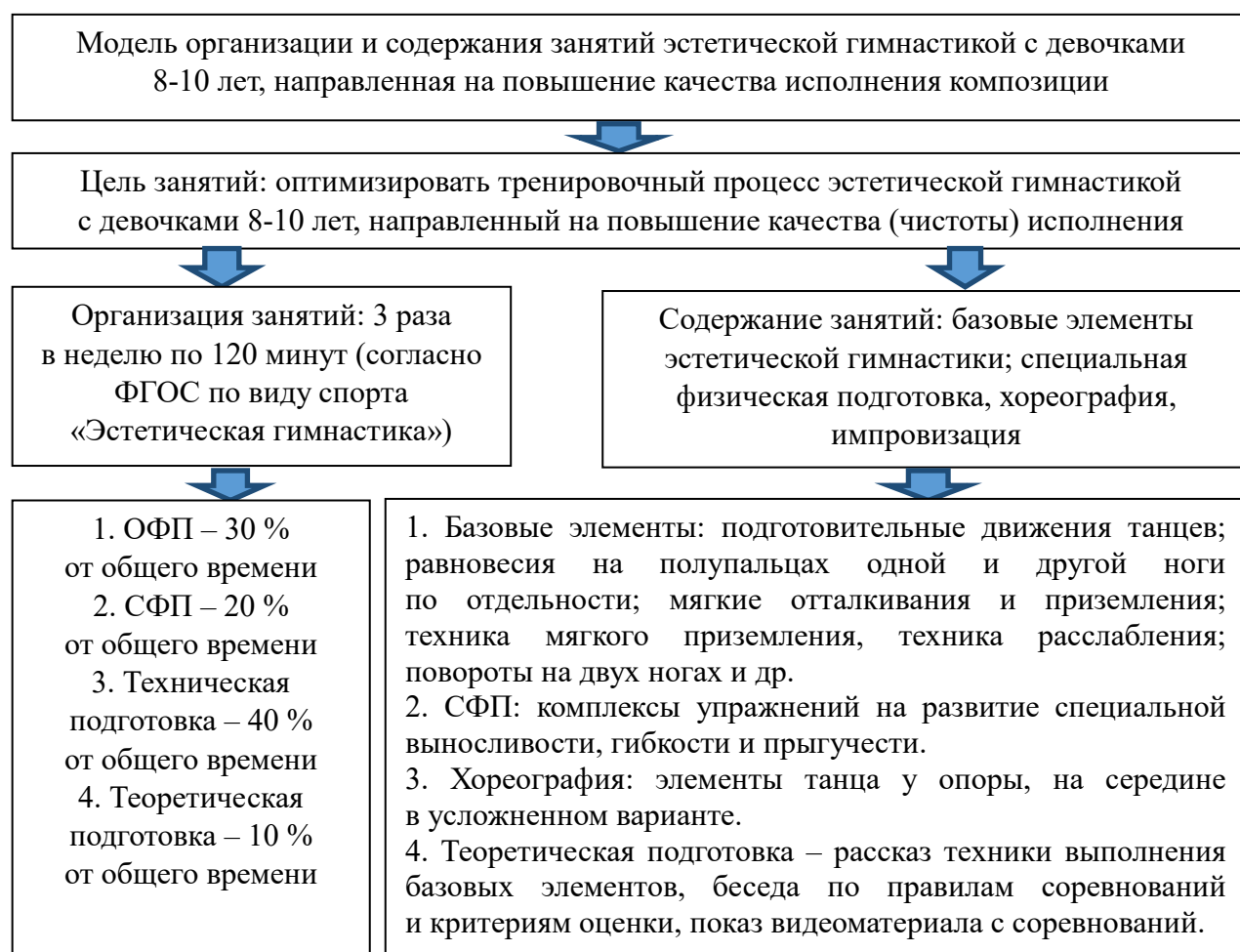


Рисунок 1 – Модель организации и содержания занятий эстетической гимнастикой с девочками 8-10 лет, направленная на повышение качества исполнения композиции

Каждое занятие проводилось по стандартной схеме с наличием трех частей. Подготовительная часть включала упражнения в партере и у станка

(15 минут), основная часть длилась 90 минут, из которых на освоение базовых элементов, СФП и хореографическую подготовку отводилось по 30 минут. Заключительная часть занятия включала самостоятельное составление композиций под музыку с выполнением гимнастками различных состояний по заданию тренера в течение 15 минут. Занятия, которые проводились 2 раза в неделю по 90 минут, были направлены на отработку соревновательной программы с наличием разминки и заключительной части. С использованием данной модели гимнастики экспериментальной группы тренировались в течение 6 месяцев (n=10).

Определить эффективность разработанной модели позволил метод экспертной оценки по 11 критериям оценки исполнения композиции, а также результаты соревнований. Установлено, что во всех критериях оценки исполнения композиций у гимнасток экспериментальной группы произошли достоверные изменения, у гимнасток контрольной группы только в восьми критериях (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели критериев оценки исполнения композиций девочек 8-10 лет в процессе педагогического эксперимента

Критерии оценки исполнения композиций (балл)	Контрольная группа (n=10) X±σ			Экспериментальная группа (n=10) X±σ		
	ДЭ	ПЭ	t/p	ДЭ	ПЭ	t/p
Аспекты здоровья	6,6±0,4	6,9±0,3	1,7/>0,05	6,7±0,4	7,4±0,2	5,1/<0,01
Базовая гимнастическая техника	6,0±0,2	6,3±0,2	4,7/<0,01	5,9±0,2	6,7±0,3	8,4/<0,001
Движения тела	7,0±0,2	7,4±0,1	3,07/<0,05	7±0,2	7,5±0,1	7,8/<0,01
Прыжки	5,8±0,3	6,0±0,2	4,02/<0,05	5,8±0,2	6,1±0,1	5,5/<0,01
Равновесия	6,6±0,1	6,8±0,2	4,9/<0,01	6,7±0,1	6,9±0,1	6/<0,01
Единство	5,0±0,3	5,1±0,2	1,9/>0,05	5±0,3	5,3±0,2	5,1/<0,01
Столкновение между гимнастками	7,6±0,4	7,8±0,3	4,4/<0,05	7,7±0,3	7,8±0,3	5,2/<0,01
Физические характеристики	7,4±0,2	7,6±0,2	4/<0,05	7,4±0,2	7,8±0,2	6,1/<0,01
Потеря равновесия	6,1±0,3	6,3±0,2	2,8/<0,05	6,1±0,3	6,4±0,2	5,2/<0,01
Двусторонность	6,3±0,2	6,5±0,3	5,2/<0,01	6,3±0,2	6,5±0,2	7,6/<0,01
Погрешность в построении	7,8±0,3	7,9±0,3	0,36/>0,05	7,9±0,2	8,2±0,2	2,6/<0,05

При оценке результатов соревновательной деятельности установлено, что за время проведения эксперимента гимнастки 5 раз принимали участие в различных соревнованиях. Динамика показателей оценки судейской бригады «Исполнение» имеет положительную динамику в экспериментальной группе, а у гимнасток контрольной группы результаты нестабильны. При этом гимнастки экспериментальной группы трижды занимали призовые места, а гимнастки контрольной – только раз.

В конце эксперимента был проведен опрос тренеров (n=7), которые отметили, что под воздействием разработанной модели у гимнасток экспериментальной группы, также улучшились показатели пластичности, амплитуды движений, мимики и эмоциональности, чем у гимнасток, тренировавшихся по стандартной программе. Девочки-гимнастки экспериментальной группы стали более ответственно и с гораздо большим пониманием подходить к исполнению упражнений.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента доказана эффективность модели организации и содержания занятий эстетической гимнастикой с девочками 8-10 лет, которая позволила повысить качество исполнения композиции и добиться высокого спортивного результата.

Список литературы

1. Лалаева Е.Ю. Изучение видов перемещений при исполнении композиции эстетической гимнастики / Е.Ю. Лалаева, О.И. Новокщенова, С.Л. Вишнякова // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. – 2021. – С. 149-153.
2. Тихонова И.В. Соревновательная композиция эстетической гимнастики и возможные ошибки ее исполнения / И.В. Тихонова, Г.М. Свистун, В.В. Тронеv, А.И. Иванова // Символ науки: международный научный журнал. – 2021. – № 10-2. – С. 36-38.

СЛЕНГ КАК ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Е.Д. Вишневская

Научный руководитель – старший преподаватель Е.М. Шукаева

Понятие «сленг» все больше завоевывает внимание современной филологии. В настоящее время существует большое количество определений сленга, нередко противоречащих друг другу. Бесспорным остается тот факт, что в современном русском языке сленг – наиболее подвижный пласт лексики, который является точным отражением языковой картины мира представителей определенной культуры.

Идея данной работы заключается в регулярном наблюдении за трансформацией русского языка, которая происходит не только в устной речи, но и в современной литературе.

Стиль художественной литературы отличается большим разнообразием используемых средств выразительности и своей экспрессивностью.

В рамках данного стиля может быть использован и сленг. Его роль:

- повышение экспрессивности художественного произведения;
- возможность передать эмоциональное состояние и социальную принадлежность литературного героя;
- передача специфики времени и социально-средовых характеристик.

С целью выяснить практическое употребление сленга в современной русской литературе и уровень его использования, нами было проведено исследование работ современных русских писателей. Было обработано 50 стихотворений и 3 отрывка из книг современных авторов. Весь собранный материал был опубликован не раньше 2019 года, что указывает на актуальность данной работы.

Для анализа степени употребления сленга в произведениях русских писателей нами было отобрано 5 разных авторов (Вера Полозкова, Ах Астахова, Вера Павлова, Сергей Тимофеев, Аля Кудряшова). Стихотворения выбирались случайным образом, чтобы исключить специальную выборку. Также для исследования была выбрана книга-сборник рассказов Михаила Елизарова «Мы вышли покурить на 17 лет» и проанализировано 3 рассказа. Некоторые из проанализированных материалов вы можете увидеть в таблице 1.

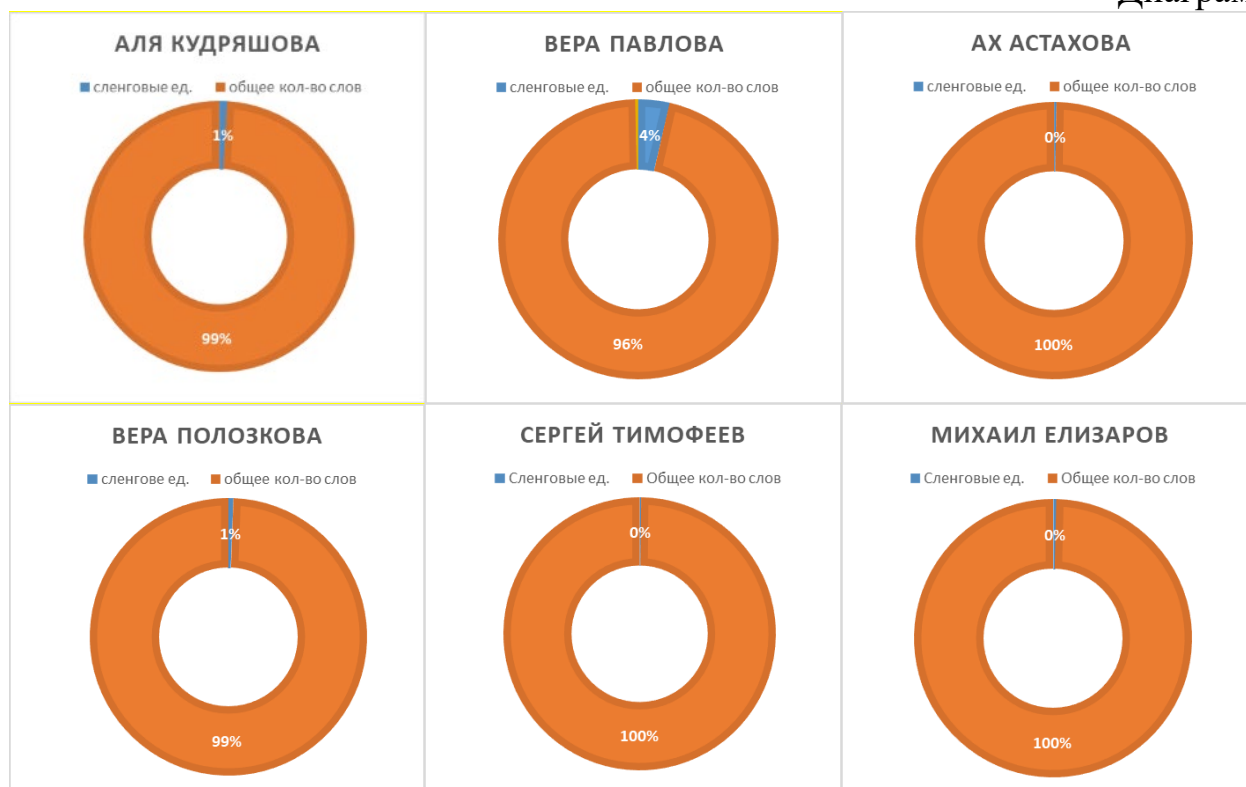
Для анализа степени употребления сленга в современной русской литературе нами было принято решение подсчитать отношение сленговых единиц к общему количеству слов в одном стихотворении/рассказе, и на основании данных нами были получены результаты, что из 15872 слов всего лишь 90 из них являются сленговыми выражениями, что составляет 1 % от общего количества слов.

Также можно проанализировать авторов и увидеть, что употребление сленговых единиц не является общей тенденцией в современной русской литературе (диаграмма).

Наибольший процент употребления сленговых единиц выявлен у автора Веры Павловой – (14 из 376). Наименьший процент употребления сленговых единиц оказался у Ах Астаховой, Сергея Тимофеева и Михаила Елизарова – (3 из 1109; 2 из 1144; 32 из 8472 соответственно).

Был проведен сравнительный анализ употребления сленговых единиц в стихотворениях и рассказах. В стихотворениях 58 сленговых единиц из 7400 слов, что составляет 1 %, в рассказах 32 сленговые единицы из 8472 слов, 0 %. Данные результаты можно объяснить большей экспрессивностью выбранных стихотворений.

Также были проанализированы причины употребления тех или иных сленговых единиц. Основной из них являются: передача специфики времени и социально-средовых характеристик (в режиме «авто», забанила, прайс, гугольная поклонница, большой «сименс», динамит, апгрейдить, асикью).



Как показало наше исследование употребление сленговых единиц перешло из устной речи в современную русскую литературу, что видно из полученных результатов. Но стоит отметить, что показатели говорят нам о том, что на данный момент процентное употребление сленговых единиц крайне мало, что не может радовать (1 %). Большинство сленговых слов и выражений являются заимствованными из английского языка, что подтверждает факт зависимости и влияния от американской культуры. Многие из сленговых единиц, употребленных во взятых для анализа произведениях постепенно становятся литературной нормой из-за массовости их употребления, что затрудняло исследование.

Таблица 1

«Я пытался достучаться до тебя в твоём ЖЖ — отхожее женское местечко, сортир амазонок, для Ж и Ж, — но ты прилежно вышлола мой комментарий, а меня «забанила»»	
«Хозяюшка взвинтила <u>прайс</u> за шторы до десяти тысяч — не нравится?»	Михаил Елизаров
«Будешь читать — пожалуйста, пожелай мне вырубить это чергово <u>ай-си-кью.</u> »	
«Но если когда-нибудь всё же меня <u>апгрейдишь</u> , то сохрани эти папки на жестком диске.»	
«Столько народу в четыре утра в <u>онлайне</u> — страшно за их налаженную семью.»	Аля Кудряшова
«— Уходить от него. <u>Динамить</u> . Вся природа ж у них – дрянная.»	Вера Полозкова
«Как отмечу <u>дэ-рэ?</u> Дырккой в календаре.»	Вера Павлова

Список литературы

1. Антрушина Г.Б. Лексикология английского языка. English lexicology: учебник и практикум для академического бакалавриата / Г.Б. Антрушина, О.В. Афанасьева, Н.Н. Морозова. – 8-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2016. – 287 с.
2. Ахманова О.С. Словарь лингвистических терминов / О.С. Ахманова – 2-е изд., стер. – М.: УРСС: Едиториал УРСС, 2004.
3. Береговская Э.М. Молодежный сленг: формирование и функционирование // М.: Вопросы языкознания, 1996. – № 3. – С. 32-41.
4. Береговская Н.В. Молодежный сленг: формирование и функционирование // М.: Вопросы языкознания, 1996. – С. 46-52.
5. Википедия: <https://ru.wikipedia.org>.
6. Момбекова М.М. Значимость выбора видов сленга в современном мире // Сборник научных статей по итогам III молодежного конкурса научных работ. – 2020. – С. 137-138.
7. Радзиховский Л.А., Мазурова А.И. Сленг как инструмент отстранения. Язык и его деятельность. – М.: Просвещение, 1999. – 277 с.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 7-10 ЛЕТ В ЛАЗАНИИ НА ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЯХ

С.А. Вольченко

Научный руководитель – к.п.н., доцент В.А. Брайцева

Актуальность исследования. Физическая подготовка детей в школьном возрасте плодотворно активизирует позитивные многофункциональные и морфологические изменчивости формируемого организма, темпераментно воздействует на формирование моторных возможностей.

В системе подготовки юных спортсменов 7-10 лет стоит вопрос об эффективности методик, направленных на повышение работоспособности спортсменов, а также на их спортивный результат [4].

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе [3].

Одним из важных препятствий является «подъем по стенду с зацепами» заключающийся в преодолении скальной стенки с различными по сложности зацепами [1].

Скалолазание является видом спорта и разновидностью активного отдыха, в частности элементом спортивного туризма, который предполагает лазание по рельефным поверхностям, как искусственным, так и естественным. Со спортивной точки зрения, лазание на скорость позволяют спортсмену

реализовать двигательную активность за минимальное время с максимальной эффективностью [2].

Однако в настоящее время отсутствует научно-методическая литература по методике подготовки спортсменов начальной подготовки по преодолению вертикальных трасс в скалолазании и спортивном туризме, в связи с этим данное исследование будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – обосновать эффективность преодоления вертикальных препятствий – эталонной трассы в скалолазании и стенда с зацепами в спортивном туризме, как одного из главных технических приемов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в скалолазании и спортивном туризме.

Предмет исследования – методика преодоления эталонной трассы в скалолазании и стенда с зацепами в спортивном туризме на искусственном рельефе спортсменами 7-10 лет.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Сравнить технику лазания по стенду с зацепами в спортивном туризме с техникой лазания на скорость по эталонной трассе в скалолазании.
2. Рассмотреть разновидности техники страховки при пролезании соревновательных трасс.
3. Разработать практические рекомендации по технике лазания на вертикальных препятствиях.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка эффективной методики преодоления вертикальных препятствий будет способствовать развитию физической подготовленности спортсменов начальной подготовки, а тем самым повышению спортивных результатов и спортивного мастерства спортсменов 7-10 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Смоленска. В исследовании приняли участие обучающиеся по программам: спортивный туризм и скалолазание в количестве 14 человек по 7 в каждой группе. Занятия проводились согласно расписанию по 6 часов в неделю (3 занятия по 90 минут).

В каждой группе на реализацию разработанной методики отводилось 30 минут времени, остальное время было распределено согласно программе обучения.

Результаты исследования их обсуждение. Установлено, что методика преодоления эталонной трассы имеет схожесть с преодолением стенда с зацепами в спортивном туризме (таблица 1).

Технические приемы преодоления вертикальных препятствий имеют высокую схожесть как между лазанием по искусственному рельефу в спортивном туризме, так и в скалолазании.

Техническое лазание предполагает точную работу рук и ног, хорошие, плавные движения, точные позиции тела, определенный ритм движений. В спортивном туризме лазание по стенду используется классический способ

пролаза и «лягушка». В скалолазании пролаз выполняется с прыжками, а также используются приемы «шагание» и «лягушка».

Таблица 1 – Технические приемы при преодолении вертикальных препятствий

№ п.п.	Наименование технического приема	Стенд с зацепами	Эталонная трасса
1.	«Шагание» с зацепа (камня) на зацеп (камень)	+	+
2.	«Лягушка» прыжок двумя руками и ногами с зацепа (камня) на зацеп (камень)	+	+
3.	«Шагание» + Лягушка»	+	+

Страховка – это процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута. При прохождении эталонной трассы и стенда с зацепами осуществляется верхняя судейская страховка, которая организуется с помощью динамической веревки, закрепленной одним концом в спортсмена, а другим концом в страховщика или в нижнюю точку опоры, наверху веревка проходит через карабин (ФСУ восьмерка), закрепленный в верхней точке опоры [1].

Разработанная методика (рисунок 1) заключалась в том, что основным средством развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Чтобы подготовить организм к нагрузке, снизить вероятность травм и улучшить производительность в сложных упражнениях, в нашей методике используется не только традиционная разминка, но и разминка на «стене», разминка «поворот» – скручивающиеся движения; используется для разогрева таких мест как колени. Разминка «запястья и пальцы» – цель: разогрев группы самых маленьких мышц и связок.

После качественной разминки следует отработка технических элементов: выбор удобного «старта»; отработка техники лазания «шагание»; отработка лазания «лягушка»; отработка «финиша».

Для формирования у детей выносливости, скоростно-силовых, скоростно-координационных качеств выполнялась ОФП и СФП.

Для определения общей физической подготовленности занимающихся были определены тесты согласно федеральным стандартам по видам подготовки «спортивный туризм» и «скалолазание».

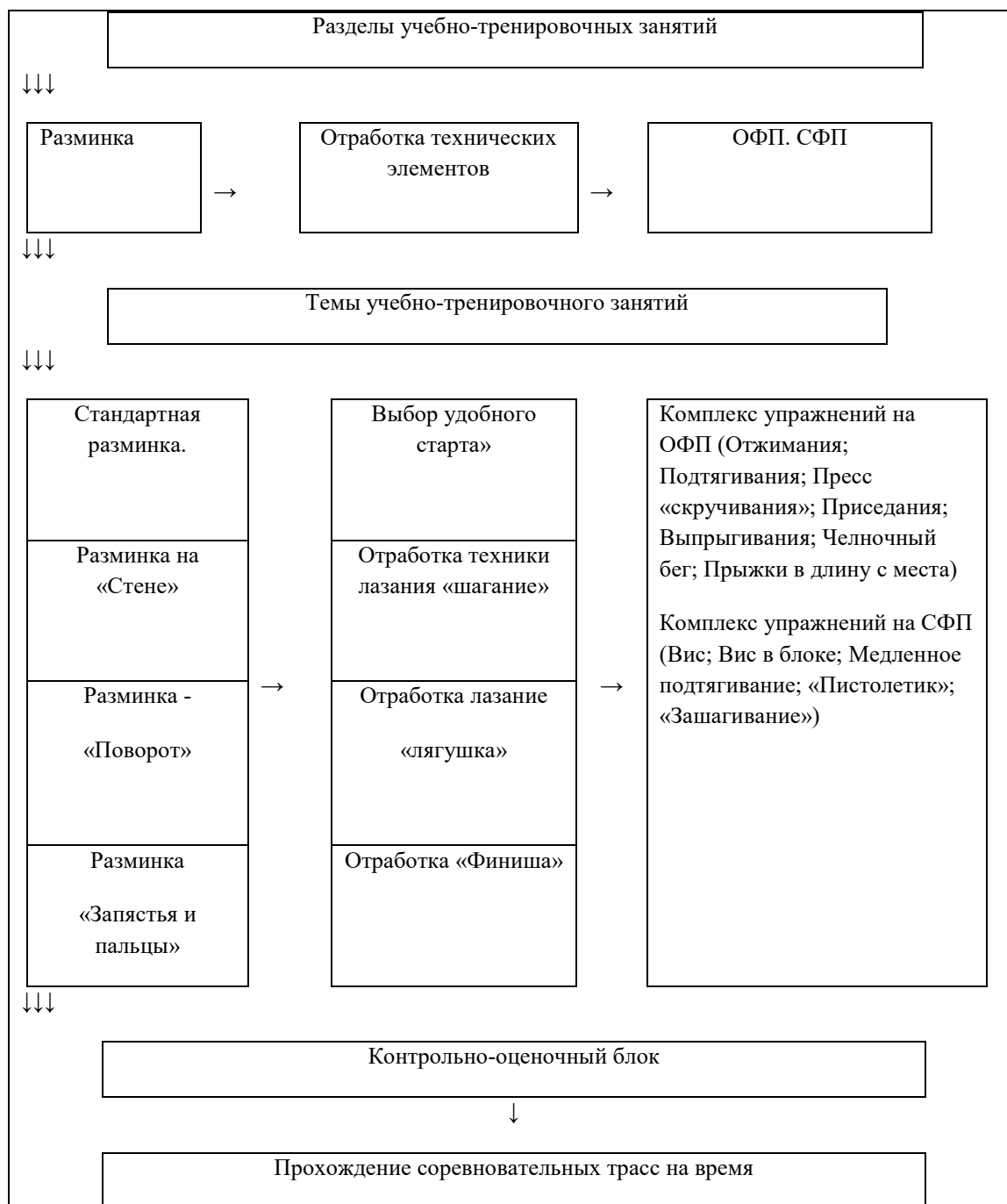


Рисунок 1 – Методика подготовки по преодолению «стенда с зацепами» в спортивном туризме «эталонной трассы» в скалолазании

Анализируя результаты, полученные в процессе эксперимента можно заключить, что группа туристов и группа скалолазов имеют высокую схожесть в уровне подготовленности (таблица 2). По результатам индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов, прыжок в длину у туристов получается лучше, чем у скалолазов, а вот результаты челночного бега и подтягивания у скалолазов выше, чем у туристов, это обусловлено сферой деятельности спортсменов-скалолазов.

Также стоит отметить, что по окончании педагогического эксперимента достоверно улучшились результаты прохождения соревновательных трасс на время (таблица 3).

Таблица 2 – Результаты индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов

Норматив	группа Туристы (n=7)		p	группа Скалолазы (n=7)		p
	1 тест.	2 тест.		1 тест.	2 тест.	
	x±m	x±m		x±m	x±m	
Прыжок в длину, см	157,14±1,14	158,57±0,65	≤0,05	156,43±1,13	158,29±1,26	≤ 0,01
Челночный бег, с	9,2±0,21	8,8±0,18	≤0,05	9,13±0,25	8,91±0,20	≤ 0,05
Подтягивание, кол-во раз	6,29±0,77	8,43±0,84	≤0,05	5,71±0,86	7,86±0,80	≤ 0,05

Таблица 3 – Результат прохождения соревновательных трасс, с

Группа	1 тест. x±m	2 тест. x±m	p	Тем роста	Темп прироста
Туристы	17,55±0,51	17,03±0,50	≤0,01	97 %	3 %
Скалолазы	17,82±0,36	17,00±0,35	≤0,05	95 %	5 %

По прохождению соревновательных трасс на время, можно констатировать, что темп роста у туристов составил 97 %, а у скалолазов 95 %, это обусловлено видом деятельности скалолазов, т.к. их деятельность направлена на лазание. У туристов сфера деятельности направлена не только на этап лазание на «скорость», но и на преодоление других соревновательных этапов.

Выводы. Лазание является наилучшим способом развития координации, отточения техники и пластики движений. На начальных стадиях своего развития лазание является одним из видов спортивной подготовки в спортивном туризме и скалолазании.

Список литературы

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной подготовки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский. – М.: ТОО Виллад, 2019. – 79 с.
2. Бородина С.И. Методические рекомендации по скалолазанию «Лазание на скорость» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/lazanie-na-skorost-metodicheskie-rekomendaci.html>. – 17.02.2021.
3. Васильева Д.С. Туристские полигоны и техническое оснащение занятий / Д.С. Васильева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://>

//www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/335137-turistskie-poligony-i-tehnicheskoe-osnascheni. – 12.01.2021.

4. Курамшин Ф.Ю. Теория и методика физической культуры / Ф.Ю. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2016. – 464 с.

К ВОПРОСУ РЕГУЛИРОВАНИЯ СОСТАВА ТЕЛА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.А. Гасанова
Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой И.В. Антипенкова

Актуальность. В последнее время печатные издания и интернет-ресурсы переполнены информацией, посвященной всевозможным способам регулирования массы тела и жирового компонента. Общедоступные источники содержат описание разнообразных диет, комплексов физических упражнений, популярных способов голодания, основанных на выведении жиров, стимуляции природных сил организма, воздействия на иммунную систему и прочих средств.

Общеизвестный факт, что здоровье человека зависит от наследственных задатков, характера двигательной активности, режима питания и социально-экономических условий жизни.

В основу профилактических мероприятий, по мнению ряда исследователей (В.Н. Селуянов, 2009; Н.К. Артемьева, 2013; Е.В. Субботина, 2013), можно положить:

– физические упражнения, активизирующие анаболические и катаболические процессы в организме человека, интенсифицирующие обновление ДНК в клетках, приводящие к укреплению эпителиальных клеток артерий и устранению повреждений в наследственной информации;

– питание, сбалансированное по незаменимым компонентам пищи, приведенное в соответствие с требованиями нормализации обмена веществ в организме человека, которое как следствие способствует улучшению телосложения.

Очевидно, что важнейшим условием достижения задач оздоровительной тренировки, является правильное и рациональное питание, которое должно полностью удовлетворять потребностям человека в энергии, пластическом материале, биологически активных компонентах и вызывать у него положительные эмоции.

Цель исследования заключалась в оптимизации процесса управления составом тела занимающихся оздоровительной физической культурой с помощью режима питания.

Объект исследования – режим питания занимающихся оздоровительной физической культурой.

Предмет исследования – программа сбалансированного рациона питания, направленная на управление компонентами состава тела, занимающихся оздоровительными тренировками.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что анализ научно-методической литературы позволяет сформулировать основные принципы рационального питания с учетом целей, поставленных перед оздоровительно-тренировочным процессом занимающихся оздоровительной физической культурой и сформулировать основные этапы разработки сбалансированного рациона.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Установить способы регулирования компонентного состава тела (жирового и мышечного) занимающихся оздоровительными тренировками с помощью режима питания.

2. Детализировать технологию разработки рациона питания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ОФК.

3. Разработать с помощью анализа литературы и нормативных справочников рекомендации по питанию с целью нормализации массы и состава тела, занимающихся оздоровительными тренировками.

Для решения поставленных задач использовался метод анализа научно-методической литературы и изучения методик регулирования состава и массы тела отечественных и зарубежных авторов.

Отвечая на первую задачу исследования, установлено, что активные занятия физическими упражнениями сопровождаются повышенным потреблением энергии.

Режим питания занимающихся оздоровительной физической культурой, обусловлен целями, поставленными перед тренировочным процессом, продолжительностью физических нагрузок и уровнем психоэмоционального напряжения.

Выявлено, что долгосрочную нормализацию состава и массы тела существенно повышает физическая тренировка в сочетании с питанием, учитывающим индивидуальные особенности занимающегося. Способы, регулирующие состав тела (жировой и мышечный компоненты), определяются следующими целями:

– снижение жировых складок и повышение силы и выносливости мышечных групп;

– уменьшение мышечной массы и подкожного жира;

– увеличение объема мышц, сохранение количества подкожного жира;

– увеличение мышечной и жировой массы.

С учетом поставленных целей разрабатываются пищевые рационы и их калорийность, режим питания, применение дополнительных процедур, направленных на нормализацию состава и массы тела (массажа, электростимуляции, сауны и т. п.).

В ходе решения второй задачи исследования на основе исследований различных способов расчета рациона питания, предложенных такими авторами, как: А.П. Пшендин (1999), В.Н. Селуянов (2009), детализированы этапы технологии разработки рациона питания, которые заключаются

в следующем:

- изучение суточных энергозатрат, режима двигательной активности;
- изучение привычного режима питания;
- исследование антропометрических особенностей тела, определение целей тренировки, составление диеты;
- вычисление расхода энергии при занятиях фитнесом и прихода энергии с пищей и количества белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей;
- вычисление коэффициента экономичности организма.

В результате решения третьей задачи исследования разработаны правила рационального питания, которые основываются на отсутствии дефицита клетчатки, важнейших витаминов, избытка калорийности; ликвидации дисбаланса; оптимизации рациона за счет большого потребления натуральных продуктов (овощей, трав, фруктов); относительной нейтрализации токсинов с помощью оздоровительных тренировок, профилактики негативных психических состояний и т. д.

Список литературы

1. Артемьева Н.К. Рациональное питание. Курс лекций / Н.К. Артемьева. – Краснодар: Экоинвест, 2013. – 91 с.
2. Пшендин А.П. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов / А.П. Пшендин. – СПб.: ГИОРД, 1999. – 160 с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [текст] / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
4. Субботина Е.В. Инновационные подходы к организации спортивного питания в фитнес-центрах и спортклубах // Сервис в России и за рубежом, 2013. – № 5 (43). – С. 82-88.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 12 -13 ЛЕТ

Е.В. Генералова
Научный руководитель – к.п.н., профессор,
заведующий кафедрой М.В. Воскресенский

Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологических изменений занимают различные виды нарушения осанки. В свою очередь, вопрос исправления осанки представляет одну из наиболее актуальных проблем детского здоровья, так как осанка рассматривается не только как один из факторов, характеризующих определенное положение тела человека в пространстве, но и как наиболее существенный показатель формирования состояния здоровья человека.

В возрасте 12-13 лет осанка легко поддается различным воздействиям внешней среды, как положительным, так и отрицательным. Вот почему особенно важно обращать внимание на формирование осанки именно в этом возрасте, хотя любой возрастной период также заслуживает внимания.

На сегодняшний день установлено множество факторов, формирующих и влияющих на осанку. А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2022) предлагают условно разделить их на внутренние и внешние.

Для профилактики нарушений осанки на тренировочных занятиях по велоспорту следует применять в различных исходных положениях упражнения, связанные с умеренным разгибанием верхнего отдела позвоночника и головы, а также способствующие укреплению межлопаточных мышц и разгибателей позвоночника. Для повышения эффективности формирования правильной осанки максимально используют упражнения у зеркала, стены или гимнастической стенки, так как при этом включаются зрительный, тактильный и проприоцептивный анализаторы. В процессе проведения подвижных игр по сигналу или в соответствии с заданием дети принимают правильную осанку.

Применение физических упражнений при дефектах осанки должно обеспечить одновременно коррекцию нарушенных физиологических изгибов позвоночника, исправление положения головы, лопаток и угла наклона таза, нормализацию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта.

Для уменьшения чрезмерно выраженных и увеличения маловыраженных изгибов позвоночника и создания нормального соотношения между ними в процессе занятий необходимо: исключать действие тяжести головы, верхних конечностей и туловища, способствующее формированию дефектов при чрезмерном угле наклона таза; исключать влияние угла наклона таза на физиологические изгибы позвоночника; улучшать в необходимых случаях локальную подвижность позвоночника для последующей коррекции; оказывать специальное воздействие на те отделы позвоночника, где отклонения от нормы больше всего выражены (локальная коррекция).

Этим требованиям отвечают, в первую очередь упражнения, выполняемые в положении лежа, в упоре стоя на коленях, в висе на подколенках (положение разгрузки).

При увеличении угла наклона таза физические упражнения должны содействовать удлинению мышц передней поверхности бедер, поясничной части длинных мышц спины, квадратной мышцы поясницы и подвздошно-поясничных мышц, а также укреплению мышц брюшного пресса и задней поверхности бедер. При уменьшении угла наклона таза необходимо укреплять мышцы поясничного отдела спины и передней поверхности бедер.

Коррекция сопровождающих асимметричную осанку незначительных искривлений позвоночника во фронтальной плоскости может осуществляться за счет асимметричных упражнений, выполняемых в положении лежа, в упоре стоя на коленях, стоя. Обязательно последующее закрепление коррекции путем создания мышечного корсета.

Крыловидные лопатки и поданные вперед плечи исправляются с помощью упражнений с динамической и статической нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также упражнений для растягивания грудных мышц. Опущение одного плеча требует асимметричных силовых упражнений, выполняемых с малой амплитудой, для верхнего отдела трапециевидной, ромбовидной и подлопаточной мышц и мышцы, поднимающей угол лопатки (на стороне этого плеча).

Выпуклый живот исправляется с помощью систематически выполняемых упражнений для мышц брюшного пресса в исходных положениях, вызывающих уплощение поясничного лордоза (в основном лежа на спине). Наиболее эффективны упражнения в одновременном максимальном напряжении прямой и косых мышц живота.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью физических упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании ощущений, а затем навыка правильной осанки. Ощущение правильной осанки создается на базе мышечно-суставных ощущений положений, занимаемых отдельными сегментами тела. Для тренировки этих ощущений нужно применять следующие упражнения: прижатие поясницы к опоре в положении лежа на спине; выпрямление увеличенного грудного кифоза и шейного лордоза, стоя спиной к гимнастической стенке; упражнения в равновесии; ходьба с предметами на голове; игры, в которых необходимо следить за своей осанкой; исправление дефектов осанки по словесным указаниям учителя; самостоятельное исправление дефектов осанки, стоя у зеркала.

Последующее превращение умения принимать правильную осанку в навык достигается путем многократного повторения упражнения, постоянного наблюдения за соблюдением правильной осанки. Для укрепления мышц, удерживающих позвоночник в правильном положении, используются общеразвивающие упражнения, которые преимущественно развивают силу и силовую выносливость.

Список литературы

1. Казин А. Коррекция осанки в среднем школьном возрасте / А. Казин // Спорт в школе, 2007. – № 22. – С. 30-33.
2. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев. – Л.: Медицина, 1998. – С.19-20.
3. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте: руководство для врачей / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 528 с.

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 10-12 ЛЕТ

Д.О. Герасимова
Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий

Двигательно-координационная подготовка является важнейшей составляющей учебно-тренировочного процесса борцов вольного стиля. Высокий уровень координации движений позволяет эффективно осваивать и перестраивать технико-тактические действия, рационально применять их в соревновательной деятельности, а асимметрия выполнения приемов вообще открывает широчайшие перспективы для подготовки высококвалифицированных борцов мирового уровня. В то же время необходимо отметить, что научно обоснованных методик, касающихся развития координационных способностей борцов вольного стиля разного возраста, квалификации и пола явно недостаточно, на что уже в разные годы обращали внимание специалисты отдельные исследователи А.И. Завьялов, 1998; А.А. Новиков, 1998; А.А. Рузиев, 1999; А.Н. Воробьев, И.В. Строева, 2011; Д.О. Герасимова, Д.Ф. Палецкий, 2022 и другие.

Была разработана и апробирована методика сопряженного развития двигательно-координационных способностей борцов вольного стиля, которая начала уже довольно широко использоваться в практической деятельности тренеров по борьбе Новгородской области.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень разработанности данной проблемы в практике подготовки юных борцов.
2. Разработать комплексы упражнений сопряженного характера для развития двигательно-координационной подготовленности юных борцов 8-10 и 10-12 лет.
3. Исследовать динамику уровня развития основных физических качеств и технической подготовленности юных борцов в годичном цикле подготовки.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, экспертная оценка технической подготовленности, формирующий и констатирующий педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Констатирующий педагогический эксперимент проводился на базе МАУ СШОР №4 г. Великого Новгорода отделения вольной борьбы. В нем приняли участие 24 юных борца 8-10 и 10-12 лет в количестве 12 человек в каждой возрастной группе. Для сопряженного развития двигательно-координационных способностей и изучения приемов базовой техники вольной борьбы были подобраны и самостоятельно разработаны комплексы специальных упражнений. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен формирующий педагогический эксперимент, в котором

приняли участие юные борцы 8-10 лет в количестве 20 человек, которые были разбиты на контрольную и экспериментальную группы по 10 борцов в каждой. На начальном этапе эксперимента контрольно-педагогические испытания позволили установить одинаковый уровень развития двигательных-координационных способностей и физической подготовленности юных спортсменов контрольной и экспериментальной группы. Реализация разработанной методики проводилась в течение 10 месяцев. По окончании учебно-тренировочной работы были проведены повторные испытания, результаты которых позволили сделать **вывод** об эффективности и целесообразности применения разработанной методики и явились основанием для ее внедрения в практическую деятельность тренеров-практиков. Внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений для сопряженного развития двигательных-координационных способностей и базовой техники вольной борьбы показали, что юные спортсмены экспериментальной группы значительно опережают борцов контрольной группы по уровню общей, специальной физической и технической подготовленности ($p < 0,01$). Предложенная методика характеризуется: увеличением доли средств двигательной-координационной подготовки до 25-30 минут в каждом занятии; применением специальных упражнений для сопряженного развития координации движений и техники вольной борьбы; сложнокоординационными упражнениями общеразвивающего и скоростно-силового характера; использование игровых заданий и подвижных игр, содержащих элементы обучения базовой технике вольной борьбы.

Список литературы

1. Карпеев А.Г. Оценка координационной подготовленности юных велосипедистов BMX-race / А.Г. Карпеев, А.А. Горский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 40.
2. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / И.Г. Максименко. – М., 2022. – 512 с.
3. Трофимова О.В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студентов педвуза / О.В. Трофимова, А.И. Пьянзин // Физическая культура, воспитание, образование. – 2009. – № 6. – С. 65-69.
4. Шамонин А.В. Развитие координационных способностей юных футболистов на начальном этапе подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2009. – С. 37-39.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 20 ЛЕТ

Е.С. Громова
Научный руководитель – к.п.н., доцент И.А. Ефременкова

В области физической культуры и спорта качественные изменения проявляются в первую очередь в ее новой роли в экономическом воспроизводстве. Физическая культура становится важным качественным фактором интенсификации общественного воспроизводства и развития здорового образа жизни: продлевает творческое долголетие, содействует рациональному использованию вне рабочего времени, способствует воспитанию здоровых потребностей человека, является важным компонентом всестороннего развития личности.

Рост материальных и финансовых затрат, вовлечение дополнительных трудовых ресурсов, повышение значимости физической культуры и спорта в общественном воспроизводстве делают актуальным вопросы активного социально-экономического развития физической культуры и спорта в различных регионах нашей страны.

Цель – выявить динамику социально-экономического развития физической культуры и спорта в Смоленской области за последние 20 лет.

Задачи:

1. Определить наиболее объективные показатели социально-экономического развития физической культуры и спорта.
2. Изучить официальные статистические данные о развитии выбранных критериев за последние 20 лет.
3. Выявить проблемы и достижения в социально-экономическом развитии ФКиС в настоящее время.
4. Предположить перспективы дальнейшего социально-экономического развития физической культуры и спорта в Смоленской области с учетом политической и экономической обстановки в стране в настоящее время.

Социально-экономическое значение физической культуры и спорта в жизни общества заключается в том, что физкультура и спорт позволяют повышать уровень жизни населения, снизить риск заболеваемости, повысить общую работоспособность, продлить профессиональное долголетие и продолжительность жизни общества, а также они являются частью предпринимательской деятельности людей.

Исходя из этого были выбраны наиболее объективные критерии оценки динамики социально-экономического развития физической культуры и спорта:

- численность населения, регулярно занимающегося ФКиС в спортивных и фитнес-клубах;
- доля людей, отказавшихся от вредных привычек в пользу здорового образа жизни;

– количество проведенных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

– количество подготовленных спортсменов-разрядников и высококвалифицированных специалистов в сфере ФКиС;

– количество построенных и сданных в эксплуатацию спортивных объектов.

Анализ официальных статистических данных позволил изучить социально-экономические результаты развития выбранных показателей за последние 20 лет:

1. Численность населения, регулярно занимающегося ФКиС в спортивных и фитнес-клубах. За прошедшее двадцатилетие данный показатель подвергся существенным изменениям с 285 тысяч человек (26 % населения) в 2000 году он снизился до 161 тысячи человек (17,3 % населения) к 2020 году.

2. Количество подготовленных спортсменов-разрядников и высококвалифицированных специалистов сферы ФКиС. В 2000 году это количество насчитывало 2056 человек, а к 2020 году уже снизилось до 1245 человек. Причем количество высококвалифицированных специалистов, подготовленных нашим вузом упало с 624 человек в 2000 году до 408 человек в 2020 году.

3. Доля людей, отказавшихся от вредных привычек в пользу здорового образа жизни. Если в 2000 году Смоленская область занимала 9 место в рейтинге «самых независимых регионов нашей страны» (91 % населения не имеют вредных привычек) и 95 % населения вели здоровый образ жизни, то к 2020 году Смоленск опустился на 17 строчку данного рейтинга и процент смолян, не имеющих вредные привычки и ведущих ЗОЖ снизился до 79 % и 76 %.

4. Количество построенных и сданных в эксплуатацию спортивных объектов. Единственный критерий, который показал положительную динамику развития. С 2000 года этот показатель вырос с 1612 спортивных сооружений до 2417 в 2020 году. Всего лишь за двадцатилетие на Смоленщине было построено и сдано в эксплуатацию 805 различных новых спортивных объекта.

5. Количество проведенных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. По данным комитета по ФКиС г. Смоленска в 2020 году всего было проведено 187 физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, включая спартакиады, праздники физкультуры и здоровья, спортивные соревнования по 38 различным видам спорта. В 2000 же году эта цифра насчитывала 417 физкультурно-спортивных мероприятия.

Проблемы социально-экономического развития физической культуры и спорта в Смоленской области:

– повышение цен на физкультурно-оздоровительные услуги;

– изменение интересов современной молодежи;

– недостаток высококвалифицированных специалистов в сфере ФКиС;

– отсутствие понимания важности занятий ФКиС среди населения;

- эпидемиологическая обстановка в стране и мире;
- обостренная политическая ситуация в мире.

Таким образом, в наши дни вопрос о сохранении и улучшении как физического, так и духовного здоровья населения, а также повышения уровня физической подготовленности и физического развития посредством оздоровительной физической культуры и спорта в Смоленске является достаточно актуальным.

На данном этапе для его решения создана «Программа по развитию физической культуры и спорта в Смоленске к 2024 году». Но, несмотря на столь оптимистический настрой Администрации города Смоленска и Комитета по физической культуре и спорту г. Смоленска относительно осуществления данной программы, на мой взгляд, в настоящее время прогнозируемых результатов до 2024 года достичь никак не получится в силу острой эпидемиологической, экономической и политической обстановки в мире.

Выводы. Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что развитие физической культуры и спорта является важным социально-экономическим фактором формирования сильного и здорового как физически, так и духовно общества.

В результате экономическо-политической ситуации в стране в настоящее время проблемы социально-экономического развития физической культуры и спорта в Смоленской области имеют следующие негативные последствия:

- численность населения, регулярно занимающегося ФКиС в спортивных и фитнес-клубах, снизилась в 1,8 раз;
- количество подготовленных спортсменов-разрядников и специалистов сферы ФКиС сократилось в 1,7 раз;
- доля людей, отказавшихся от вредных привычек, снизилась в 1,3 раза, а ведущих здоровый образ жизни в 1,2 при условии возросшего процента подростков, пристрастившихся к пагубному образу жизни;
- количество проведенных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий также уменьшилось в 2,3 раза.

При этом положительная сторона развития ФКиС в Смоленском регионе выражается в увеличении в 3 раза (почти на 200 %) количества функционирующих спортивных сооружений, но при учете тенденции к закрытию многих ранее действовавших спортивных объектов, – отсутствие регрессии по данному показателю спорно.

К сожалению, анализ статистических данных показал, что в данный момент развитие ФКиС в Смоленской области претерпевает серьезные неудачи. Но, поскольку эту проблему не оставляют без внимания и не пускают ее на самотек, нельзя отрицать возможность изменений в лучшую сторону. В условиях современной обстановки в мире действительно проблемным остается лишь вопрос времени.

Список литературы

1. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Аристова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 2-8.
2. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I. – Челябинск: УрГАФК, 2005. – 289 с.
3. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 441 с.
4. Ефременкова И.А. Экономические аспекты развития физической культуры и спорта: монография – Смоленск, 2020. – 118 с.
5. Литвин А.В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития/ А.В. Литвин // Спорт: экономика, право, управление. – 2004. – № 1. – С. 16-20.
6. Романов Д.Г. Финансовые аспекты развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. М.: Библио-Глобус, 2018. – 254 с.
7. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В. Влияние физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества // Актуальные исследования. – 2020. – № 19 (22). – С. 84-88.
8. Администрация города Смоленска, URL: <https://www.smoladmin.ru/gostyam-i-zhitelyam/fizkultura-i-sport/>.
9. Департамент Здравоохранения Смоленской Области, URL: <http://zdrav-smolensk.ru>.
10. Комитет по физической культуре и спорту Администрации города Смоленска, URL:http://old.smoladmin.ru/social/sport/plan_sport.html.
11. МИА «РИО НОВОСТИ» URL: <https://ria.ru/20230211/bmd-1851353059.html>.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЛЬШОМУ ОБОРОТУ НАЗАД НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

*А.Г. Далалоян
Научный руководитель – к.п.н., доцент А.Д. Антоновский*

Актуальность. Современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется обострением конкуренции на международной арене в спорте высших достижений. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей организма человека. В таких условиях особое значение имеют вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности процесса освоения гимнастами рациональной структурой гимнастических упражнений.

С ростом сложности гимнастических упражнений наблюдается выраженная тенденция к увеличению основных биомеханических характеристик движения, прежде всего скорости ОЦМ тела спортсмена и его главного кинетического момента. Одновременно с этим происходит

уменьшение технических способов высококачественного исполнения усложняющихся упражнений и сужение диапазона вариативности их основных биохимических характеристик (А.Е. Покатилов, М.А. Киркор, В.И. Ильенков, 2017).

Большой оборот назад – фундаментальный элемент на брусьях. С него начинается обучение, и закладываются основы техники оборотовых упражнений повышенной сложности, которые будут изучаться в дальнейшем. Без вставления этого элемента в соревновательную комбинацию мастеров спорта по спортивной гимнастике не видна дальнейшая перспектива такого гимнаста, что и обосновывает актуальность биомеханического исследования оборота назад на брусьях (А.Ф. Мифтахов, 2020).

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование комплексной методики обучения большому обороту назад на параллельных брусьях.

Задачи исследования:

1. Выявить состояние проблемы обучения большому обороту назад на параллельных брусьях из стойки на руках в стойку на руках.

2. Исследовать технику большого оборота назад на параллельных брусьях.

3. Разработать комплексную методику обучения большого оборота на параллельных брусьях.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами применялись методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания, видеосъемка и расчет биомеханических характеристик большого оборота назад на параллельных брусьях, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе СШОР № 61 «Фортуна» г. Москва. Гимнасты в количестве 24 человек все имели квалификацию I спортивного разряда и были разбиты на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе обучение большому обороту назад на параллельных брусьях проводилось по разработанной методике, в контрольной группе обучение велось с использованием традиционной методики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Установлено, что, прежде чем обучать технике выполнения большого оборота назад на параллельных брусьях, необходимо довести уровень физической подготовленности гимнастов до уровня, требуемого запросами реального исполнения этого упражнения биомеханикой движения.

Большой оборот назад на параллельных брусьях выполняется за счет сгибательно-разгибательных движений в тазобедренных и плечевых суставах, которые происходят одновременно. При исследовании изучались мышечные моменты в плечевых и тазобедренных суставах при углах в 155° и 180°. У высококвалифицированных гимнастов максимальные моменты мышечных

сил в плечевых суставах составляют 760 Нм, тазобедренных – 215 Нм, что в исследовании было принято за модельные значения (таблица 1).

Как видно из данных таблицы 1, показатели моментов мышечных сил в плечевых суставах не соответствуют модельным параметрам, а в тазобедренных суставах даже превышают эти параметры. Поэтому основное внимание уделялось развитию силовых качеств в плечевых суставах. В тазобедренных суставах осуществлялись движения направленные на корректировку техники упражнения.

При реализации первого блока комплексной методики для экспериментальной группы была сформирована программа силовой подготовки. В контрольной группе упражнения по содержанию соответствовали общепринятым принципам и методам, применяемым в традиционном обучении.

Результаты силовой подготовки через полтора месяца занятий приведены на рисунке 1.

Как видно из рисунка 1, показатели величины момента мышечных сил в плечевых суставах после педагогического эксперимента увеличились как у гимнастов экспериментальной, так и контрольной групп. Но, в экспериментальной группе прирост в два раза больше, чем в контрольной группе и достоверен ($p < 0,05$). В тазобедренных суставах также произошел прирост силовых качеств, но он недостоверный ($p > 0,05$).

После доведения силовой подготовленности гимнастов до требуемого уровня, на основе определения их готовности по моментам мышечных сил, для экспериментальной группы был внедрен второй блок разработанной методики обучения большому обороту назад на параллельных брусьях.

На первом этапе обучения гимнастов экспериментальной группы наглядно ознакомили с техникой выполнения элемента, кроме того, они посмотрели кинетограмму выполнения элемента. Далее для них был сделан биомеханический анализ большого оборота назад на параллельных брусьях, и гимнасты познакомились с некоторыми кинематическими и биодинамическими характеристиками упражнения. Далее занятия проходили по предложенной методике обучения.

Для обучения техники выполнения упражнения на брусьях использовался метод подводящих и подготовительных упражнений, так как упражнение сложное и требует выполнения в начале в облегченных условиях. Облегчение условий выполнения упражнений достигалось различными способами: введением дополнительных средств безопасности (поролоновые ямы, маты, валики, страховочные пояса), оказанием помощи, уменьшением высоты снаряда, упрощением исходного и конечного положений, выполнением движений на тренажерах.

Таблица 1 – Значения момента силы мышц в плечевых и тазобедренных суставах до педагогического эксперимента

Статистические показатели	Плечевые суставы (Нм)		Тазобедренные суставы (Нм)	
	155 ⁰	180 ⁰	155 ⁰	180 ⁰
Контрольная группа (n=5)				
$\bar{X}_{\text{мод.}}$	760	640	215	200
\bar{X}	575	592,2	706	747
$\pm\sigma$	62,44	42,68	91,47	79,10
Экспериментальная группа (n=5)				
$\bar{X}_{\text{мод.}}$	760	640	215	200
\bar{X}	578	601,2	709	749
$\pm\sigma$	59,32	56,98	93,56	81,57
t между КГ и ЭГ	0,93	0,78	0,96	0,96
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Примечание: $\bar{X}_{\text{мод.}}$ – модельное значение показателя, определенное на основе изучения техники выполнения большого оборота высококвалифицированными спортсменами; \bar{X} – среднее значение показателя; $\pm\sigma$ – среднеквадратичное отклонение в выборке

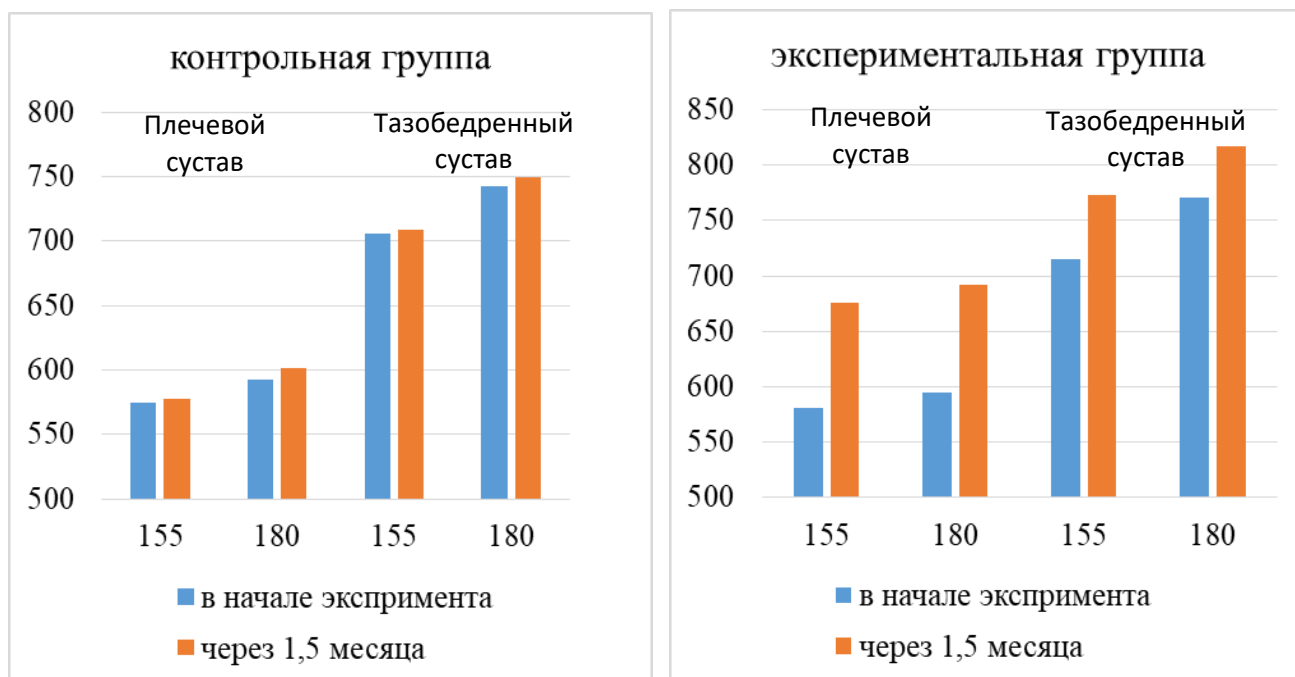


Рисунок 1 – Динамика показателей величины момента мышечных сил в плечевых и тазобедренных суставах после педагогического эксперимента у гимнастов

В ходе проведения педагогического эксперимента проводилось сравнение эффективности обучения по экспериментальной и традиционной методике спустя 2 месяца. За эффективность методики обучения принимали следующие критерии: время обучения (количество попыток), необходимое гимнастам для освоения элемента по данной методике; оценка исполнения упражнения в баллах. Данные собирались по экспериментальной и контрольной группам и представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах по обучению большому обороту назад на брусьях

№ испытуемого	Качество исполнения в баллах		Количество попыток (раз)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	8,9	7,5	156	240
2	9,0	7,2	147	253
3	9,2	8,5	163	280
4	8,8	8,1	153	226
5	9,0	8,6	149	234
\bar{X}	8,98	7,98	153	246
$\pm\sigma$	0,14	0,61	6,3	21,11
CV, %	1,6	7,7	4,1	8,5
t	3,6		9,4	
p	<0,05		<0,05	

Установлено, что в экспериментальной группе средний балл за технику выполнения большого оборота назад на параллельных брусьях равен 8,98 баллов, а аналогичный показатель в контрольной группе – 8,12 ($p < 0,05$). При этом отметим, что в экспериментальной группе практически все спортсмены показали одинаковые результаты, что подтверждается низким показателем коэффициента вариации (1,6 %) по сравнению со спортсменами контрольной группы (7,7 %).

Результаты статистической обработки педагогического эксперимента по количеству попыток показывают, что гимнастам экспериментальной группы понадобилось в 1,5 раза меньше попыток при обучении большому обороту назад, чем гимнастам контрольной группы для овладения, тем же упражнением. В экспериментальной группе среднее число попыток составляет 153, а в контрольной тот же показатель составляет 246, где $p < 0,05$.

Следовательно, исходя из результатов эксперимента, установлено, что гипотеза об эффективности предложенной методики обучения технике выполнения большого оборота на параллельных брусьях полностью подтвердилась. Разработанная новая методика оказалась более результативна, чем общепринятая методика.

Список литературы

1. Мифтахов А.Ф. Особенности формирования двигательных навыков в зависимости от биомеханической структуры движений / А.Ф. Мифтахов // NovaInfo.Ru. – 2020. – № 113. – С. 39.
2. Покатилов А.Е. Динамическое усиление движения биомеханической системы / А.Е. Покатилов, М.А. Киркор, В.И. Ильенков // Наука и техника. – 2017. – Т. 16. – № 4. – С. 348-254.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Д.А. Демина

Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров

Современный волейбол связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков. Эффективное выполнение игровых действий, технических приемов и тактических комбинаций на протяжении игры основано на высоком уровне развития двигательных качеств. Постоянно усложняющаяся тактика волейбола выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогией, среди которых одна из важнейших – повышение уровня надежности решения командами волейболистов типовых коллективных спортивных двигательных задач [1, 2].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс волейболистов студенческих команд СГУС.

Предмет исследования – методика реализации развития скоростно-силовых качеств волейболистов в период обучения в вузе.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс средств для развития скоростно-силовых способностей студентов Смоленского государственного университета спорта, занимающихся волейболом.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития скоростно-силовой подготовленности студентов СГУС, занимающихся волейболом.
2. Разработать экспериментальный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей у волейболистов студенческих команд.
3. Изучить динамику эффективности применения экспериментального комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых качеств у волейболистов в период обучения в вузе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольно-педагогические испытания; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент был организован в Смоленском государственном университете спорта, в ходе которого наше внимание было направлено на повышение уровня скоростно-силовых способностей у волейболистов. В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе мы применяли разработанную нами методику, которая основывалась на использовании комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

После окончания педагогического эксперимента в контрольных и экспериментальных группах было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня развития скоростно-силовых способностей у волейболистов студенческих команд СГУС (таблица 1, 2).

Сравнивая показатели начального и конечного этапов, значительное увеличение результатов в экспериментальной группе наблюдается по всем показателям, что положительно влияет на игровой потенциал.

Результаты улучшились: прыжка вверх с места (с $29 \pm 2,2$ до $32 \pm 3,9$), прыжка в длину с места (с $194,9 \pm 4,81$ до $212,3 \pm 2,24$), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с $12 \pm 0,9$ до $22 \pm 2,3$), бег 30 м (с $5,4 \pm 0,12$ до $5,2 \pm 0,07$), метание набивного мяча (с $12,3 \pm 1,0$ до $14,1 \pm 0,18$), челночный бег 3x10 (с $8,5 \pm 0,04$ до $8,3 \pm 0,03$), что говорит о значительном приросте физической подготовки спортсменов.

Сравнивая показатели мужской экспериментальной группы начального и конечного этапов тестирования, значительное увеличение результатов наблюдается по всем показателям. Наибольший прирост зафиксирован в тестах сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 % и метание набивного мяча 20 %.

Таблица 1 – Динамика показателей начального и конечного тестирования скоростно-силовых способностей волейболисток в экспериментальной группе

Контрольные упражнения	Результаты начального тестирования	Результаты контрольного тестирования	t	p
Прыжок вверх с места	$29 \pm 2,2$	$32 \pm 3,9$	0,67	<0,05
Прыжок в длину с места	$194,9 \pm 4,81$	$212,3 \pm 2,24$	3,28	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	$12 \pm 0,9$	$22 \pm 2,3$	4,05	<0,05
Бег 30 метров	$5,4 \pm 0,12$	$5,2 \pm 0,07$	1,44	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы стоя	$12,3 \pm 1,0$	$14,1 \pm 0,18$	0,87	<0,05
Челночный бег 3x10	$8,5 \pm 0,04$	$8,3 \pm 0,03$	2,0	<0,05

Таблица 2 – Динамика показателей начального и конечного тестирования скоростно-силовых способностей волейболистов в экспериментальной группе

Контрольные упражнения	Результаты начального тестирования	Результаты контрольного тестирования	t	p
Прыжок вверх с места	65±1,7	69±2,1	1,48	<0,05
Прыжок в длину с места	265,5±3,67	274±4,21	1,52	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40±1,3	50±2,2	3,9	<0,05
Бег 30 метров	5,3±0,32	5,1±0,25	0,49	<0,05
Метание набивного мяча из-за головы стоя	15±2,1	18±3,2	0,78	<0,05
Челночный бег 3x10	8,4±0,07	8,2±0,05	2,32	<0,05

Анализ полученных результатов показал, что значительный прирост в развитии скоростно-силовых качеств наблюдается в экспериментальной группе, из чего следует, что разработанная методика развития скоростно-силовых качеств эффективнее, чем применяемые средства и методы в контрольной группе. При этом нельзя утверждать, что средства и методы, применяемые в работе с контрольной группой совсем неэффективны, и их нельзя использовать в тренировочном процессе, при занятиях волейболом.

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки: учебное пособие / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 180 с.
2. Волейбол: теория и практика: учебник / под ред. В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 452 с.

ВОЛЕЙБОЛ – КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В.А. Добедченков

Научный руководитель – старший преподаватель В.А. Горячев

Координационные способности – это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов (их вес, высоту), изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п. Комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

С физиологической точки зрения выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения.

Мышечная координация – напряжение мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация неоднозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация – это сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она неоднозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Таким образом, координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [4].

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в волейболе специальные упражнения в затрудненных условиях – пас и передача мяча партнеру в прыжке, в падении)

Рассмотрим одно из средств координационных способностей – волейбол.

Волейбол – спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Важнейшими качествами для игроков, являются прыгучесть, реакция, хорошая координация, физическая сила. Волейбол является олимпийским видом спорта с 1964 г. Волейбол можно назвать одним из самых популярных видов спорта на земле, уступающим в этом только футболу [2]. Цель игры: направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника. Мяч вводится в игру подачей – подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника [1].

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США).

В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Наиболее развит волейбол, как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Сборная России по волейболу является одной из сильнейших на планете. Не раз женская и мужская сборные завоевывали медали на Олимпийских играх.

Координационные способности волейболиста выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое поставленной задачи.

Примеры прыжковых упражнений для развития ловкости и координации:

– Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

– Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

– Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирования.

– Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) с поворотами и без.

– Прыжки на батуте (с имитацией отдельных технических приемов, с различными движениями в безопорном положении, с поворотами вокруг горизонтальной и вертикальной осей).

Игроки делятся на пары: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в разных начальных положениях (сидя спиной или лицом к партнеру, лежа на спине или на животе и т. д.). Первый игрок ударяет мяч в пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти под мяч и совершить передачу партнеру.

Примеры упражнений для воспитания специальной ловкости волейболиста:

– Игрок делает два кувырка вперед (назад) и выполняет прием мяча (от подачи или наброшенного мяча партнером); переворот вправо и влево.

– Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру.

– Прыжок через препятствие с хлопком над головой с поворотами.

– Одновременный прыжок двух партнеров через препятствие, повернуться лицом друг к другу и коснуться вытянутыми вверх руками рук партнера.

– Четыре игрока выполняют передачу над собой, один игрок без мяча стоит напротив, в произвольном порядке игроки дают передачу этому игроку, он должен вернуть мяч тому, кто передавал.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движений. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия, когда волейболист еще достаточно внимателен и собран. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют

нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

Так же, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей [3].

Заключение. Таким образом, разнообразные варианты упражнений, используемые для развития координационных способностей, позволяют избежать монотонности и однообразия в тренировке, приносят радость от участия в спортивной деятельности [4].

Список литературы

1. Кемза Н.В. Основные правила игры в волейбол (с комментарием), Петрозаводск, 2005.
2. Абрамова Л.Н., Карпина Е.В., Неповинных Л.А., Соловьева Н.В. Волейбол в ПетрГУ: очерки истории развития (1949–2019), 2019.
3. Шкутко А.Е. Развитие координационных способностей в процессе технической подготовки юных каратистов [Электронный ресурс] / А.Е. Шкутко // Научно-исследовательская работа обучающихся и молодых ученых: материалы 70-й Всероссийской (с международным участием) науч. конф. обучающихся и молодых ученых / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Петрозав. гос. ун-т. – Электрон. ст. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2018. – С. 377-380.
4. Тенденции и инновации развития современного волейбола: материалы сборника трудов посвященного 90-летию кафедры спортивных игр, 25-летию кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к чемпионату мира – 2022 года (г. Москва, декабрь 2020 года) / под. общ. ред. к.п.н., доцента Булькиной Л.В., д.п.н., профессора Губы В.П. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – 216 с.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Ю.В. Евдокимова
Научный руководитель – к.п.н., доцент Н. Л. Язынина

Занятия каратэ обеспечивают достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств, системы двигательных умений и навыков.

С помощью единоборства каратэ достигаются основные цели, такие как: формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение

ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Также, оно содействует гармоничному развитию личности, которое объясняется, во-первых, его спецификой; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и уровня физической подготовленности; в-четвертых, эмоциональным зарядом [1].

Анализ специальной и научно-методической литературы не позволил обнаружить целостных научно-методических разработок по ведению занятий в этом виде спорта с детьми младшего школьного возраста. В имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию приемов и техники каратэ, содержанию и методике построения учебно-тренировочного процесса, в основном, рассматриваются вопросы организации занятий со взрослыми, что невозможно механически переносить на учебно-тренировочную работу с детьми и подростками, в связи с чем возникает оправданная озабоченность у ряда специалистов как по каратэ, так и по детскому и юношескому спорту [2, 3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику учебно-тренировочных занятий каратистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки на основе применения подвижных игр.

Перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить уровень развития двигательных способностей каратистов 7-8 лет.

2. Теоретически разработать и эффективно обосновать методику учебно-тренировочных занятий каратистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки на основе применения подвижных игр.

Для решения поставленных задач применялись такие методы исследования как: анализ и обобщение научно-методической литературы, антропометрия, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тестирование), методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Смоленской областной общественной организации «Спортивный клуб «Сэнсэй». В течение учебного года под наблюдением находились спортсмены первого года обучения (мальчики 7-8 лет), проходящие курс физического воспитания по программе спортивной подготовки «Каратэ».

Количество учебных часов соответствовало федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» и составляло 312 часов в год.

При сравнении антропометрических показателей детей контрольной и экспериментальной группы было выявлено, что исследуемые группы однородны.

При оценке антропометрических данных учитывалось не только влияние подвижных игр на организм юношей, но и развитие их организма, характерное для 7-8-летнего возраста. Поэтому выявленные антропометрические показатели

не рассматриваются как безоговорочный факт положительного влияния исключительно упражнений на организм юношей. Более правильно в данном случае ограничиться лишь констатацией того, что применяемые упражнения не оказывают отрицательного влияния на возрастную динамику физического развития обследованных юных спортсменов.

Следует отметить, что у детей экспериментальной группы при исходном тестировании показатель быстроты равен 5,32 с, при итоговом – 5,22 с ($p < 0,05$). Результат статистически достоверен, разница в исследуемом показателе составляет 0,10 с.

При этом выявлено, что данный показатель у испытуемых контрольной группы статистически значимых различий не имеет ($p > 0,05$), разница в исследуемом показателе составляет 0,03 с.

При оценке скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, см) у мальчиков экспериментальной группы результат увеличился на 6,4 см, что является достоверно значимым результатом ($t = 2,1$; $p < 0,05$). У детей контрольной группы статистически значимых различий не выявлено ($t = 0,38$; $p > 0,05$).

Анализ полученных данных показал, что у детей экспериментальной группы наблюдается положительная динамика результатов силовых способностей ($p < 0,05$), результат увеличился на 1,1 кол-во раз.

В челночном беге 3x10 на начальном этапе в экспериментальной группе показатель равен 9,3 с, в конце эксперимента он составил 8,5 с. Результаты статистически достоверны в экспериментальной группе, разница между начальным и итоговым показателем составила 0,8 с.

В контрольной группе на начальном этапе показатель составил 9,31 с, при итоговом тестировании – 9,16 с. Разница между начальным и итоговым показателем составила 0,15 с.

Анализ и обобщение полученных результатов позволяют отметить, что показатели гибкости (в тесте «наклон вперед из положения сидя») за год регулярных занятий у детей экспериментальной группы улучшились на 2,33, контрольной группы – на 1,33 см. В начале года результаты экспериментальной группы составляли – 5 см, а контрольной – 4,83 см, в конце года они были равны 7,33 см и 6,16 см, соответственно.

Экспериментальные исследования выявили достоверные различия между начальными и конечными наблюдениями в данных показателях.

В начале эксперимента показатели выносливости в экспериментальной группе составили – 328,1 с, в контрольной – 329,2 с. При итоговом тестировании выявлена тенденция к улучшению данного показателя – 324,2 с и 318,7 с соответственно. У мальчиков экспериментальной группы улучшились результаты на 10,5 с, контрольной группы на 3,9 с.

У детей экспериментальной группы наименьший прирост отмечается в показателе быстроты – 2,3 %. Наибольший прирост выявлен при изучении силовых способностей и гибкости – 24,2%, соответственно.

При анализе темпов прироста у детей контрольной группы наибольший результат отмечен при выполнении теста на гибкость – 16,6 %. Наименьший

прирост у детей контрольной группы наблюдается в показателях быстроты – 0,7 %.

Таким образом, сравнивая результаты контрольно-педагогических испытаний экспериментальной и контрольной групп можно отметить, что они имеют положительную динамику, но показатели у детей экспериментальной группы были значительно выше, нежели чем у юных каратистов контрольной, что свидетельствует об эффективном использовании подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных каратистов и дает существенный прирост показателей физической подготовленности.

Список литературы

1. Вещиков Ф.А. Каратэ как средство формирования физической личности школьников / Ф.А. Вещиков. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 39-42.
2. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский – М.: 2000. – С. 5-23.
3. Травников А. Техника каратэдо (система дзе-син-мон) / А. Травников. – Краснодар, 2013. – 63 с.

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Д.О. Ейбог

*Научный руководитель – к.п.н., профессор, заведующий
кафедрой М.В. Воскресенский*

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в шорт-треке представляет собой многолетний процесс, содержание и структура которого постоянно изменяются в зависимости от возраста спортсмена, его подготовленности и выполнения квалификационных нормативов.

При анализе построения многолетнего тренировочного процесса в различных видах спорта, в том числе и шорт-треке, выявлено, что весь период активных спортивных занятий можно разделить на пять этапов: начальной общефизической подготовки, начальной и углубленной специализации, высшего спортивного мастерства и спортивного долголетия.

В доступной научно-методической литературе по шорт-треку есть методические указания по построению годичного цикла тренировки квалифицированных спортсменов, по многолетнему построению тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов уровня сборной России, юниоров, новичков. Также подробно освещены вопросы техники и методики ее совершенствования в работах. При этом обобщенных данных о построении тренировочного процесса с первых лет занятий спортом

до этапа высшего спортивного мастерства нами обнаружить не удалось. Поэтому проведение исследования по изучению многолетнего процесса подготовки спортсменов в шорт-треке позволит проанализировать многолетнюю динамику общего объема часов и времени, отводимого на отдельные виды подготовки, используемые средства и их изменение в зависимости от этапа спортивной подготовки, ежегодное изменение спортивных результатов на пути отновичка до выполнения норматива мастер спорта России международного класса.

В результате изучения специальной научно-методической литературы, нормативных документов и дневников тренировок выявлено, что многолетняя система подготовки состоит из трех этапов: начальной подготовки, углубленной специализации и спортивного совершенствования. Анализируя в целом динамику часов, отводимых на подготовку спортсменов, выявлено, что количество часов постоянно увеличивается: на этапе начальной подготовки с 464 до 596 часов, на этапе углубленной специализации – с 654 до 924 часов, на этапе спортивного совершенствования с 1048 до 1470 часов. А также, что от этапа начальной подготовки к этапу спортивного совершенствования повышается как среднегодовой объем нагрузки, так и объем отдельных видов подготовки. В процентном отношении доля общефизической подготовки уменьшается, а специально-физической – возрастает. Объем технико-тактической подготовки остается практически неизменным. Это объясняется тем, что на начальных этапах целью технико-тактической подготовки было обучение технике бега на коньках, на последующих этапах – ее совершенствование.

Годичный цикл высококвалифицированного спортсмена имеет стандартную одноцикловую структуру, состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Каждый из периодов состоит из ряда мезоциклов, имеющих свою направленность. Количество тренировочных часов достигает максимальных значений – 1470 часов в год, количество тренировочных дней составляет 312 (6 дней в неделю), количество тренировочных занятий – 2 в день. Объем средств общефизической и специально-физической подготовки составляет 790 часов (53,7%), основными средствами являются силовые упражнения со штангой различного веса, легкоатлетический бег на различные дистанции и с различной интенсивностью, прыжковые упражнения, 37,9% из данного объема, всего отводится 300 часов, занимают специально-подготовительные упражнения, выполняемые в сочетании с легкоатлетическим бегом и с использованием амортизатора, к средствам специальной подготовки относятся (46,3%) непосредственно бег на коньках различной интенсивности.

Список литературы

1. Вашляев Б.Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев: теоретические основы / Б.Ф. Вашляев. – Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2007. – 186 с.

2. Журова С.С. Анализ динамики многолетней подготовки высококвалифицированных женщин-спринтеров в скоростном беге на коньках: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.С. Журова. – М, 2003. – 120 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С МУЖЧИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

Д.Н. Захаров
Научный руководитель – к.п.н., доцент Диаконидзе Ю.А.

Оздоровительная тренировка атлетической направленности в условиях тренажерного зала является одной из важных и достаточно популярных форм физической подготовки мужчин среднего возраста, и благодаря своему положительному влиянию на здоровье в целом, этот вид занятий завоевал одну из лидирующих позиций в фитнес-индустрии и в отдельных видах спортивной деятельности.

В последние годы показатели здоровья мужского населения значительно снизились: так у мужчин наблюдается больший процент заболеваемости сердечно-сосудистыми и онкологическими болезнями по сравнению с женщинами. Также по статистическим данным отечественного здравоохранения мужская смертность от вышеуказанных заболеваний доминирует в современном обществе [1, 2].

Известно, что ведущими факторами риска развития сердечно-сосудистой патологии у современников являются гипокинезия и гиподинамия как недостаток количества и качества движений. При решении данной проблемы может помочь оптимальная организация занятий физической активностью в рамках оздоровительного тренинга атлетической гимнастикой, которая в современных реалиях плавно адаптировалась под занятия в тренажерных залах фитнес-клубов [4].

Применение средств и методов оздоровительной тренировки атлетической направленности в условиях тренажерного зала наиболее соответствуют анатомо-физиологическим особенностям возрастной зрелости мужчин, их гендерной характеристике, мотивации, канонам красоты в современном обществе, а самое главное – способствует профилактике развития патологии возрастных хронических заболеваний [3, 5].

Для организации педагогического исследования была сформирована экспериментальная группа из 13 мужчин среднего возраста, которым были предложены программы тренировок атлетической направленности под руководством персональных тренеров в вечернее время (с 17.00 до 20.00 часов) 3 раза в неделю (через день). Вторую контрольную группу составили 10 мужчин, занимающихся оздоровительной тренировкой силовой направленности самостоятельно (3 раза в неделю по 60-80 минут) на базе того же фитнес-зала. Мужчины обеих групп не имели противопоказаний

по состоянию здоровья к выполнению упражнений с отягощениями. Продолжительность педагогического эксперимента составила 3 месяца.

Для определения эффективности занятий атлетической направленности применялись контрольно-педагогические испытания (тесты) для оценки силовой подготовленности, вычисление индекса массы тела (ИМТ), измерения обхватных параметров груди, талии, живота, голени, таза, бедра, плеча, методы математической статистики.

Тестирование силовой подготовленности испытуемых мужчин осуществлялось по ряду контрольных упражнений-испытаний: «подтягивание на высокой перекладине» (максимальное количество раз), «армейский жим» (жим штанги вверх), «приседание со штангой», «жим штанги лежа». Последние три теста оценивались по количественному показателю максимального веса отягощения в кг, с которым испытуемый может выполнить не более 10 повторений контрольного упражнения. В процессе эксперимента содержание каждого тренировочного занятия планировалось в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся мужчин, их физического состояния, предпочтений и мотивации.

Каждая оздоровительная тренировка состояла из трех частей:

1. Подготовительная часть (9-10 минут): выполнение преимущественно циклической нагрузки на кардиотренажерах и 2-3 общеразвивающих упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.

2. Основная часть (45-55 минут): выполнение программы упражнений под руководством фитнес-инструктора, в основе которой лежал комплексный подход к проработке в течение недельного цикла всех основных мышечных групп с использованием отягощений и тренажеров; при этом вес отягощения, использующийся при работе на тренажере или с инвентарем (гантелями, штангой) подбирался для каждого занимающегося, отдых между подходами занимал от 1 до 1,5 минут (таблица 1).

3. Заключительная часть (5-6 минут): выполнение упражнений стретчинга на мышцы, которые были «нагружены» в рамках основной части.

По итогам проведения педагогического эксперимента можно констатировать, что мужчины ЭГ достоверно ($p \leq 0,05$) улучшили свои антропометрические параметры за счет уменьшения избыточной подкожно-жировой клетчатки: так окружность талии и живота в среднем уменьшились на 6,95 % (6,3 см) и на 8,51 % (8,3 см), в контрольной – на 3,4 % и 4,5 % соответственно.

Анализ показателей физической подготовленности мужчин, занимающихся по разработанной программе, позволяет утверждать, что показатели тестового упражнения «подтягивание» существенно улучшились в среднем с 3,4 до 11,7 раз, то есть почти в 3,5 раза; показатель теста «армейский жим» увеличился с 27,08 кг до 47,92 кг, что составило 76,9 %; по показателю теста «жим штанги лежа» произошли изменения в лучшую сторону на 54,5 % – в среднем с 55,83 кг и до 86,25 кг; показатель теста «приседание со штангой» увеличился также достоверно с 56,67 кг до 93,33 кг, что составило 64,7 % ($p \leq 0,05$).

Таблица 1 – Содержание физкультурно-оздоровительных занятий атлетической направленности с мужчинами ЭГ

1-я тренировка «Ноги» (понедельник)	2-я тренировка «Руки, грудь» (среда)	3-я тренировка «Спина, руки» (пятница)
Гиперэкстензия (4x20)	Сведение рук в тренажере Бабочка (4x20)	Подтягивания (5xMAX)
Разгибания ног в тренажере (4x20)	Жим штанги лежа (5x15, 12, 10, 8, 6)	Тяга одной гантели в наклоне (4x15)
Приседания со штангой (4x15, 12, 10, 8)	Подъем штанги на бицепс стоя (4x15, 12, 12, 12 раз)	Тяга верхнего блока (3x12)
Жим ногами сидя (3x12-15 раз)	Отжимания на брусьях (4x12)	Тяга горизонтального блока (3x12)
Выпады на месте (3x15-20)	Подъем на бицепс гантелей хватом «молоток» (3x12)	Подъем гантелей через стороны (4x15)
Сгибания ног в тренажере (4x20)	Жим гантелей лежа на наклонной скамье под углом 45° (3x12)	Отведение рук в тренажере (5x15)
Подъемы на носки (3-4x15)	Разгибание рук у верхнего блока (4x15)	Жим штанги стоя (4x15, 12, 12, 10 раз)

Таким образом, в результате педагогического эксперимента установлено, что систематические занятия атлетической направленности в условиях фитнес-центра по разработанным комплексам позволили достичь мужчинам среднего возраста оптимальных показателей их физической кондиции, в частности улучшить силовую подготовленность и параметры телосложения.

Список литературы

1. Дорошенко Т.В. Совершенствование технологии формирования здоровья населения в условиях фитнес-клуба / Т.В. Дорошенко, О.Г. Лызарь // XLV научная конференция студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: тезисы докладов, Краснодар, 1 февраля 2018 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 163-164.
2. Методика повышения физической подготовленности мужчин 36-46 лет на основе средств фитнеса / Н.И. Романенко, А.В. Сихарулидзе, Д.В. Ладейщикова, А.С. Остапчук, Н.Х. Кудяшев, Н.Н. Селиверстова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 235-239.
3. Ончукова Е.И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, О.В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира: сборник статей международной научно-практической конференции, Сочи, 1-3 октября 2020 г. – Сочи: Изд-во: АНО «Научно-исследовательский институт истории, экономики и права», 2020. – С. 223-228.
4. Ончукова Е.И. Особенности развития силовых возможностей у мужчин 22-25 лет при занятиях спортивными направлениями фитнеса /

Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, И.И. Самохин // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: материалы конференции. – Краснодар, 2021. – С. 199-201.

5. Романенко Н.И. Программа комплексных занятий фитнесом с мужчинами первого периода зрелого возраста / Н.И. Романенко, Д.А. Закарян // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 223-225.

КОРРЕКЦИИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОП У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Ю.А. Золотова

Научный руководитель – к.п.н., доцент Л.В. Королева

Плоско-вальгусные стопы – деформация стоп, развивающаяся у ребенка вследствие низкого мышечного тонуса нижних конечностей и стоп, и нарушенной иннервации со стороны малоберцового нерва. Как правило, плоско-вальгусные стопы формируются у детей, имеющих низкий мышечный тонус, нарушения осанки. Если данное состояние не лечить, оно приведет к формированию плоскостопия и выраженному нарушению осанки, вплоть до сколиоза.

Плоско-вальгусная деформация стоп может формироваться у ребенка из-за общей ослабленности организма, а может иметь наследственный характер. На формирование стопы наибольшее влияние оказывает чрезмерные нагрузки, связанные с попытками научиться быстрее ходить, лишним весом, в случае крупного ребенка.

Плоско-вальгусная деформация стоп довольно серьезная проблема у детей, которую можно выявить уже с первых шагов ребенка. Стопа – фундамент тела, а деформация угрожает и голеностопным суставам, далее происходит деформация коленного сустава, таз принимает неправильное положение, осанка впоследствии также нарушается. Из-за неправильной нагрузки на скелет, все это ведет к искривлению осей позвоночника и конечностей, возникает перегрузка мышц, появляются острые боли, что приводит к развитию таких заболеваний, как артроз, остеохондроз.

Лечение плоско-вальгусной стопы должно начинаться как можно быстрее, чем раньше начнется лечение, тем больше вероятность справиться с данной проблемой и победить ее. Ребенку необходимо сформировать здоровый связочный аппарат стопы, сняв излишнюю нагрузку с позвоночника. В лечении должно участвовать два специалиста – ортопед и невролог.

Врач-ортопед рекомендует подбирать специальную ортопедическую обувь, для обеспечения жесткости и придания стопе правильного положения. Ношение только ортопедической обуви не дает никакой результат, если совместно не будут применяться следующие методы лечения:

1. Массаж – пассивное воздействие на мышечный тонус, способствующий укреплению мышц и нормализации двигательных нарушений.

2. Лечебная физическая культура – активное воздействие на мышечный тонус путем выполнения специальных упражнений.

3. Физиолечение – воздействие токами разной частоты, переменным магнитным полем на проблемные зоны.

Главное, для максимального эффекта необходимо применять все методы в сочетании. Например, гимнастика по методу PNF, массаж и СМТ-терапия для стоп. В основном курс массажа и физиотерапии продолжаются 10 дней, когда кинезиотерапия длится 1-3 месяца.

Немаловажный метод профилактики в наше время является *тейпирование*, который дает не меньший эффект.

Тейпирование – это фиксация и наложение на тело человека специальных эластичных пластырей (тейпы). Тейпы улучшают функции мышц посредством регуляции ее тонуса, улучшают кинестезию (чувствительность связок, сухожилий, мышц), увеличивают стабильность мышц, корректируют положение фасций, направления движений в суставах, увеличивают выносливость мышц во время продолжительной нагрузки.

При неэффективности консервативного лечения мобильного плоскостопия в некоторых клинических ситуациях может потребоваться хирургическая коррекция. Существует ряд методов оперативного вмешательства плоско-вальгусной деформации стопы, позволяющих восстановить анатомическое соответствие и биомеханику задних отделов стопы с положительными исходами.

Формирование стопы происходит до 12 лет, профилактика деформации стопы должна начинаться уже с момента стояния и первых шагов ребенка в удобной обуви с просторным носком и плотной задней частью, с невысоким каблуком. Развитие подошвенной дуги у детей дошкольного возраста зависит от возраста и веса, которые являются основными прогностическими факторами плоско-вальгусной стопы.

Список литературы

1. Андрианов В.Д. Организация ортопедической и травматологической помощи детям / В.Д. Андриянов, Н.Г. Веселов, И.И. Мирзоева. – Л., 2014. – 80 с.
2. Бродко Г.А. Диагностика и лечение врожденной плоско-вальгусной стопы / Бродко Г.А., Наумович С.С. // Здоровоохранение Белоруссии. – 2016. – № 8. – С. 37-41.

СИСТЕМА РИСК-МЕНЕДЖМЕНТ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ НА ПРИМЕРЕ КОМПАНИИ «S7 AIRLINES»

А.Д. Зубарев

Научный руководитель – к.п.н., доцент М.А. Новикова

В условиях стремительно меняющегося общества, геополитических конфликтов и возрастания информатизации общества для предприятия возникают все новые и новые угрозы. Полностью ликвидировать их влияние нет возможности, однако минимизировать негативные влияние можно, с помощью риск-менеджмента. Постоянный мониторинг и оценка угроз поможет предотвратить угрозы, мешающие полноценному функционированию.

Экономический риск существует и проявляется в любой форме и виде предпринимательской деятельности. Эти риски имеют различные способы проявления в зависимости от специфики деятельности предприятия. Так, например, для производственной компании характерны риски связанные с поломкой оборудования, для банковских учреждений характерны риски хищения средств, порча оборудования и т. д. Однако при помощи специальных методов и механизмов существует возможность управлять риском. В понятие «управлять риском» входит процесс прогнозирования его наступления, а также минимизация ущерба от наступления рискованной ситуации.

Актуальность работы обусловлена динамичным развитием рынков, которые кроме возможности прибыли для предприятия могут скрывать риски.

Предметом исследования выступает управление рисками.

Объектом исследования – компания «S7 Airlines».

Цель исследования – изучить методы и механизмы управления риском на предприятии. Исходя из цели, задания работы будут следующие:

- изучить сущность риска;
- исследовать классификацию рисков;
- изучить функции риск-менеджмента;
- проанализировать риск-менеджмент на примере компании «S7 Airlines»;
- разработать пути совершенствования управления риском.

Исследование темы проведено на основании комплекса формально-логических, системно-функциональных и других общих и специальных научных методах.

Риск является неотъемлемым атрибутом во всех сферах человеческой деятельности. Экономический риск – случайная возможность возникновения события, которое приведет к материальным или нематериальным потерям, измеримым в денежном выражении. Возможность спрогнозировать и максимально нивелировать негативное влияние риска является главной задачей процесса управления риском.

В рамках своей деятельности предприятия подвержены множеству рисков. Однако существуют типичные риски, которые характерны

определенному виду предприятий. Из этого следует, что необходимости изучать все существующие риски нет, для большей эффективности деятельности необходимо идентифицировать только основные, характерные риски, которые с долей вероятности могут нанести ущерб предприятию. Для изучения необходимых рисков необходимо их классифицировать. Квалификационная система рисков включает группу, категории, виды, подвиды и разновидности рисков.

Риск-менеджмент сводится к применению стратегических и тактических приемов управления рисками. Если рассматривать риск-менеджмент, как целостную структуру, то она состоит из управляемой и управляющей подсистемы. Риск-менеджмент выполняет определенные функции. К основным функциям риск-менеджмента можно отнести: прогнозирование, организация, регулирование, координация, стимулирование, контроль.

Риск-менеджмент является неотъемлемой частью любого предприятия, в большей или меньшей мере в зависимости от уровня конкуренции, геополитических аспектов и множества других факторов. Рациональное управление рисками показывает свою эффективность с момента его использования, предотвращая процессы и явления, которые в дальнейшем будут препятствовать бесперебойному функционированию предприятия.

В результате исследования были выявлены следующие риски, которые преследуют компанию на протяжении всей деятельности:

- изменение климата, сезонность;
- инфляция, девальвация рубля, финансовый кризис, спад экономики;
- увеличение безработицы, спад уровня жизни населения;
- уровень конкуренции, ревизия и проверка;
- организационные конфликты, производственные травмы, ошибки на производстве, заболевания;
- эксплуатационные, износ оборудования, обслуживание авиатехники.

Применения риск-менеджмента к компании «S7 Airlines» позволило минимизировать возможность появления негативных ситуаций, тем самым уменьшая ущерб от реализации риска. Экономический эффект составил 2170650 рублей.

Список литературы

1. Давыдова Г.В., Беликов А.Ю. Методика количественной оценки риска банкротства предприятий // Управление риском. – 2018. – № 3. – С. 13-20.
2. Клейнер Г.Б. Риски промышленных предприятий // Российский экономический журнал. – 2017. – № 5-6. – С.85-92.
3. Клейнер Г.Б. Предприятие в нестабильной экономической среде, риски, стратегии, безопасность. – М.: Перспектива, 2017.
4. Любушин Н.П., Лещева В.Б., Дьяков В.Г. Финансово-экономическая деятельность предприятия. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 471 с.
5. Официальный сайт S7 Airlines, режим доступа: <http://www.s7.ru/>.

СТРУКТУРА МЕЗОЦИКЛОВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

А.Г. Игнатенков

Научный руководитель – к.п.н., доцент М.М. Чернецов

Актуальность. Планирование, организация и реализация учебно-тренировочного процесса в футболе является одной из наиболее сложных проблем. Это объясняется большим количеством разноплановых задач, которые необходимо решать в связи с особенностями построения годового плана, закономерностями развития и становления спортивной формы футболистов, календаре официальных соревнований, объективном уровне двигательных возможностей.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов.

Научная гипотеза – предполагалось, что экспериментальное обоснование и реализация педагогической модели подготовки квалифицированных футболистов, на основе включения трех мезоциклов скоростно-силовой направленности будет способствовать оптимизации уровня физической и технической подготовленности.

Научная новизна – изучено влияние различных средств скоростно-силовой подготовки на показатели специальной физической и технической подготовленности квалифицированных футболистов, а также определена эффективная последовательность включения мезоциклов скоростно-силовой направленности в тренировку, обеспечивающая повышение скоростно-силового потенциала спортсменов.

Задачи исследования:

1. Выявить рациональную последовательность включения мезоциклов скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочный процесс квалифицированных футболистов.

2. Оценить влияние экспериментальной модели учебно-тренировочного процесса на уровень физической и технической подготовленности квалифицированных футболистов.

Результаты исследования. Для оценки эффективности структуры средств и методов подготовки, применяемых в практике профессиональных и любительских команд, нами были изучены показатели физической подготовленности игроков на отдельных этапах годового цикла (таблица 1).

Сопоставив показатели физической подготовленности, полученные после окончания переходного периода с показателями, характерными для этапа соревнований, можно сделать заключение о существенном снижении функционального потенциала организма футболистов за месячный период отдыха (переходный период). Более выраженное отставание отмечено у игроков любительской команды «Камея-СГАФКСТ» ($p < 0,05$).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности футболистов профессиональных и любительских команд на этапах подготовки

Этапы годичного цикла	Контрольно-педагогические испытания							
	Бег 10 м, с		Бег 50 м, с		Прыжок вверх, см		Бег 7x50 м, с	
	Днепр	Камя	Днепр	Камя	Днепр	Камя	Днепр	Камя
Общеподготовительн.	11,9	1,94	6,6	6,8*	65,2	60,1*	54,1	56,2
Специально-подгот.	1,83	1,91	6,54	6,6	62,1	57,2*	52,5	54,4
Предсоревновательн.	1,8	1,88	6,58	6,6	62,7	55,4*	52,7	54,8
Соревноват. 1 круг	1,8	1,88	6,51	6,65*	61	55*	48,1	53,6*
Соревноват. 2 круг	1,83	1,9	6,53	6,62*	62,3	56,4*	48,3	53,4*

В ходе констатирующего эксперимента с использованием системно-структурного анализа тренировки футболистов, нами разработана педагогическая модель физической и технической подготовки, включающая три 28-дневных мезоцикла.

Общеподготовительный, специально-подготовительный и специальный мезоциклы должны планироваться с учетом распределения нагрузки в недельных микроциклах:

– «подводящий», который характеризуется пониженной работоспособностью организма футболистов;

– первый «развивающий», который сопровождается снижением уровня проявления основных физических качеств, но создает условия для стабилизации, достигнутых результатов.

– «стабилизирующий», который характеризуется некоторым снижением работоспособности;

– второй «развивающий», который характеризуется наивысшими показателями работоспособности;

– «восстановительный», который характеризуется резким снижением работоспособности.

Реализация экспериментальной модели подготовки квалифицированных футболистов общей продолжительностью 84 дня, включающей в себя три мезоцикла скоростно-силовой направленности достоверно приводит к улучшению показателей физической и технической подготовленности ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ показателей, характеризующих скоростно-силовую и техническую подготовленность экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента, выявил следующие результаты (рисунок 1).

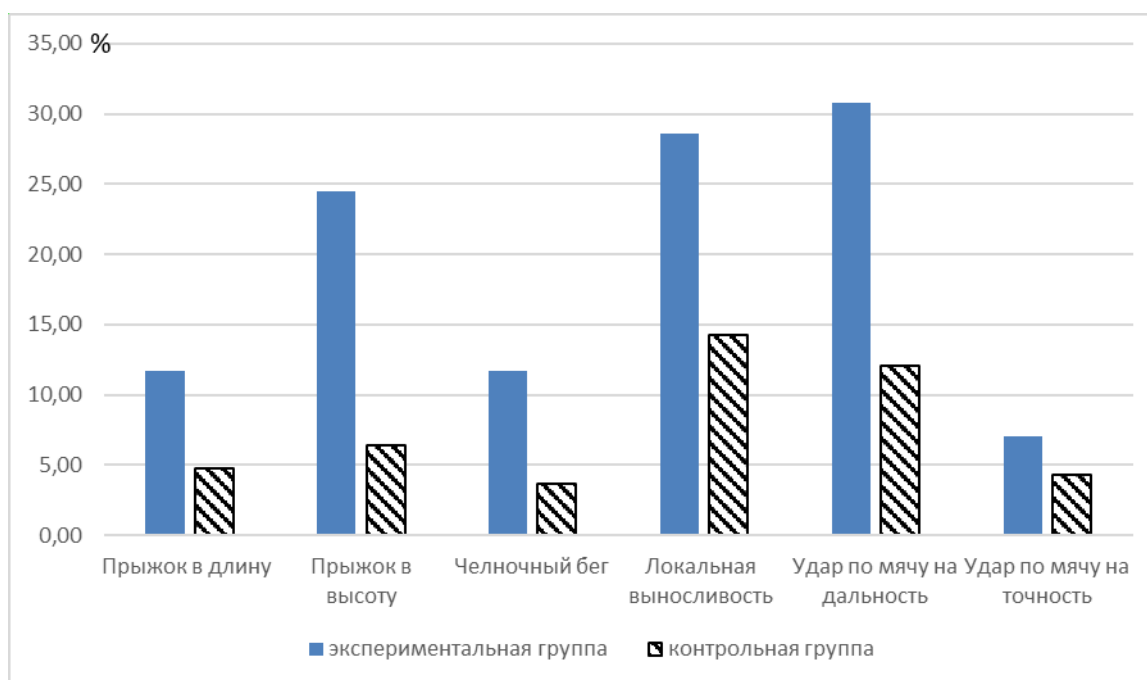


Рисунок 1 – Сравнительные показатели прироста результатов тестовых упражнений по окончании эксперимента

Предложенная педагогическая модель наряду с развитием скоростно-силовых качеств и локальной выносливости мышц ног создает благоприятные предпосылки для совершенствования технических приемов, связанных с дальностью и точностью полета мяча.

Проведенные исследования показали, что применение, средств скоростно-силовой подготовки в трех месячных мезоциклах обеспечивает глубокие функциональные изменения в организме и более существенные сдвиги в уровне специальной физической подготовленности спортсменов. При общепринятом распределении средств скоростно-силовой подготовки тренирующие воздействия «распыляются» во времени и вызывают кратковременные функциональные реакции.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ И АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗРАБОТКИ НОВЫХ ТУРОВ

*Е.А. Ильющенко
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова*

В целом в сравнении с 2021 годом туристский рынок России в 2022 году, безусловно, чувствовал себя намного лучше. Во-первых, он уже оправился от пандемийной неопределенности, а во-вторых, получил возможность работать с внутренними туристами.

Основной тенденцией 2022 года стал рост спроса на российские турпродукты, причем речь о спросе со стороны платежеспособного населения.

Рост произошел по всем направлениям внутреннего туризма. Продолжается устойчивое повышение спроса на отдых в Сочи. Заметен повышенный интерес к Дагестану. Заметный рост наблюдается практически во всех регионах, которые за последние годы готовились к приему внутренних туристов и развивали данное направление. Такие регионы, как правило, расположены недалеко от туристских рынков или турпотоков. В частности, через Воронежскую область проходит массовый поток туристов, движущихся по трассе М-4 на юг, к морю. Ярославская область и присоединившаяся к ней Костромская так же, как Тульская и Владимирская, активно привлекают туристов из Москвы. В основном речь идет о культурно-познавательном туризме. Увеличивается приток туристов в Самарскую область. Правда, пока регионы Поволжья лишь в незначительной степени используют свой туристический потенциал.

Вне зависимости от того, как будут развиваться отношения с западными странами, внутренний туризм уже получил серьезный импульс для развития и снижения спроса не будет.

Перспективы зарубежных направлений при негативном сценарии развития отношений с Западом очень сильно зависят от валютного курса. В 2022 году он был достаточно выгодным для россиян. Если ситуация сохранится, то те страны, до которых можно удобно и недорого добраться из России, например, Турция или Казахстан, будут в выигрыше: спрос на эти направления со стороны туристов из РФ увеличится. Если же курс станет менее выгодным, выездной туризм может резко сократиться.

Что касается внутреннего туризма, то тут ситуация более гибкая. У основных игроков есть резервы, которые пригодятся им при снижении цен. К тому же в случае падения благосостояния населения можно будет сокращать многие статьи расходов и предлагать более экономные варианты размещения, развлечений, питания и т. д.

О Кировской области, за ее пределами, знают незаслуженно мало. Тем временем у региона есть много возможностей, связанных с организацией экологического, промышленного, медицинского и сельскохозяйственного туризма, туризма в городах, интересные исторические архитектурные и природные объекты, которые могут привлечь гостей из других регионов.

Регион активно развивает гостиничную и транспортную инфраструктуру.

Следует отметить, что в санаториях области наблюдается 100 % загрузка в течение всего года, что связано с большим санаторно-курортным ресурсом и выгодным географическим положением. В основном обеспечивают ее гости из северных регионов.

Наполняемость гостиниц в сезон составляет 85-95 %, в остальное время – порядка 70 %, что по российским меркам оценивается как высокий уровень.

Областное правительство поручило проработать вопрос создания комплексных маршрутов по малым городам области – Омутнинску, Слободскому, Кильмези и других, могущих заинтересовать туристов как многолетней историей, так и своими предприятиями, не забывая также о развитии народных промыслов.

Практически в каждом районе области проходят крупные фестивали, которые были бы интересны жителям других регионов. Нужно разработать календарь событий, где все эти мероприятия были бы размещены.

Перспективным также является промышленный туризм. В регионе много деревообрабатывающих и машиностроительных предприятий. Для жителя мегаполиса это будет интересно.

Сейчас, в непростой период для туризма в целом и на фоне пандемии, сельский туризм приобретает все большую актуальность и спрос. Сегодня на территории региона действуют более 20 сельских маршрутов и интерактивных программ для туристов. В каждом муниципалитете имеются краеведческие музеи или их филиалы. Больше 50 событийных мероприятий в области посвящены теме села, возрождению культуры сельских поселений, которые продвигают сельский туризм. Среди них «Истобенский огурец» (п. Истобенск), «Вятский лапоть» (п. Кильмезь), «Каравай ржаной Уржумский» (г. Уржум), «Науруз Мукбарад» (г. Вятские Поляны), «Сабантуй» (г. Малмыж), «Пеледыш Пайрем» (Пижанский район). Есть и крупные бренды, к примеру, Великорецкий крестный ход и село Великорецкое, художники Васнецовы и тесно связанные с ними село Рябово и село Ошеть, «Вятские рыжики» в Сунском районе.

Пандемия внесла свои коррективы, и многие событийные мероприятия сейчас не проводятся. Тем не менее, ситуация побудила организаторов находить нестандартные форматы проведения мероприятий и привлечения гостей для сохранения локальных брендов. Появляются новые авторские видео- и аудиогиды, обзоры объектов районов области. Площадки разрабатывают дополнительные мастер-классы и активности для усиления интереса к сельскому быту, обновляют имеющуюся инфраструктуру. Понимая, что «упаковка» предложения, ее визуальная подача становится ключевым инструментом привлечения гостей.

По данным Кировстата, число посетивших область идет в рост, за исключением периода, когда действовали коронавирусные ограничения. При подсчете учитывались гости, зарегистрированные в гостиницах, хостелах и самостоятельные туристы: в 2017 – 306,6 тысячи человек; в 2018 – 312,7 тысячи человек; в 2019 – 318,9 тысячи человек; в 2020 – 213,9 тысячи человек; в 2021 – 329,5 тысячи человек; в 2022 – 420 тысяч человек.

Чаще всего этим летом на Вятку приезжали самостоятельные туристы из соседних регионов: Коми, Удмуртии, Нижегородской и Архангельской области, Пермского края. Они прибывали в город на два-три дня поездом или на машине. По наблюдениям специалистов регионального ЦРТ, за последнее время изменились предпочтения путешественников: жители столичных городов стали массово путешествовать по небольшим провинциальным городам страны.

При этом гости региона исследовали не только областной центр, но и районы Кировской области. В региональном туристско-информационном центре разработали шесть маршрутных буклетов по Слободскому, Котельничскому, Советскому, Нолинскому, Яранскому и Вятско-Полянскому

районам – эти направления пользуются популярностью у туристов в Кировской области. Фирменные буклеты участвовали в IV международном маркетинговом конкурсе в сфере туризма «PROБренд» и вошли в число победителей среди 300 проектов из разных стран.

Традиционно точками притяжения для туристов в Кирове являются архитектура и музеи. В Центре развития туризма отмечают, что гостям Вятки нравятся разноплановые музеи, необычные экспонаты и мастер-классы. Кроме того, за последний год в областном центре появились новые иммерсивные экскурсии, турпредложения, тематические прогулки, готовые музейные маршруты, квесты.

Так, в начале лета активисты разработали и воплотили в жизнь общественный проект «Вятская кикимора». По городу установили семь небольших металлических фигурок сказочных персонажей, каждая из которых символизирует разные аспекты жизни: любовь, семью, здоровье и богатство. А в августе в ВятГУ разработали бета-версию приложения городской квест-легенды «Вятская кикимора». Пользователи, скачавшие данное приложение, смогут по карте найти все статуэтки кикимор и узнать их истории.

Для любителей полного погружения в историю в Кирове организовали иммерсивные экскурсии – виртуальное путешествие по исторической части города. За полтора часа экскурсии в наушниках можно узнать о легендах и тайнах города с самого начала его основания.

Ожидается, что в 2023 году число туристов вырастет до 500 тысяч человек. Только за новогодние праздники в регионе побывали 52 тысячи туристов. Это в 2,3 раза больше, чем за аналогичный период 2021 года. Цель к 2030 году – 1 миллион туристов.

Эксперты оценивают задачу по миллиону гостей, как задачу амбициозную, но достижимую, в том числе за счет участия региона в масштабных отраслевых мероприятиях, конкурсах, выставках, форумах общероссийского уровня, а также за счет включения Кировской области в новые маршрутные проекты, реформатирования уже действующих и создания новых событийных мероприятий.

Таким образом, регион обладает разноплановым потенциалом для развития туристской отрасли. В 2022 году 13 региональных проектов получили высшее признание на профессиональных премиях в сфере туризма. Туристские продукты региона регулярно становятся победителями и призерами таких крупных конкурсов, как «Russian Event Awards», «События России», «Маршруты России» и других.

Сегодня в регионе разрабатывают маршруты для автотуристов и другие новые проекты. В числе самых крупных – национальный туристский проект «Императорский маршрут». В 2019 году Кировская область подписала соглашение о его развитии с Федеральным агентством по туризму РФ, Фондом содействия возрождению традиций милосердия и благотворительности «Елисаветинско-Сергиевское просветительское общество».

Среди приоритетных видов туризма в регионе – деловой, детский, культурно-познавательный, событийный, оздоровительный, медицинский и паломнический.

Наиболее популярными региональными туристскими брендами, в том числе для иностранных туристов, по-прежнему остаются дымковская глиняная игрушка и другие промыслы, жизнь и творчество художников Виктора и Аполлинария Васнецовых, тема космоса и предки динозавров парейзавры. Именно эти ассоциации потенциального туриста учитываются при формировании стратегии развития территории в туристской сфере.

Тем не менее, необходимо быстрее заполнять ниши, которые сегодня высвобождаются на туристском рынке: работать над созданием мероприятий событийного плана, повышать уникальность региона в глазах потенциального потребителя. Туризм потянет за собой другие отрасли, прежде всего – малый бизнес: сувенирная продукция, отели, кафе, рестораны, другие сервисные услуги. Также развитие туризма поможет загрузить посетителями музеи, театры, повысить пассажиропоток в аэропорту «Победилово».

Список литературы

1. Министерство развития предпринимательства, торговли и внешних связей Кировской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mbko.ru/department>. 22.01.2023.
2. Национальный рейтинг развития событийного туризма в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eventrating.2r.ru>. 11.02.2023.
3. Национальная премия «Russian Event Awards» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rea-awards.ru>. 15.02.2023.
4. Правительство Кировской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kirovreg.ru>. 12.02.2023.
5. Центр развития туризма Кировской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.visitkirov.ru>. 17.02.2023.
6. Чернышов С.М. Пути развития событийного туризма в Кировской области / С.М. Чернышов // Молодой ученый. – 2019. – № 21 (259). – С. 275-277.

СОДЕРЖАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

С.Н. Исаенкова

Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров

Современный баскетбол является динамичным, зрелищным, эффектным видом спорта. Он чрезвычайно требователен к уровню физической подготовки спортсменов. В игровое время баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 метров,

выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-230 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов за игру. Совершаются броски и другие маневры, плотность действий игроков возрастает, время на принятие решений и их реализацию сокращается, тактические взаимодействия становятся все более быстрыми и стремительными. Эти условия предъявляют повышенные требования к скоростно-силовой подготовке спортсменов, силе мышц туловища и конечностей. Хорошая физическая подготовка значительно влияет на быстроту передвижений и на выносливость в игровых действиях с высокими силовыми компонентами.

В настоящее время в баскетболе произошли значительные изменения в правилах проведения соревнований, а также в структуре игровой деятельности. В соответствии с правилами современного баскетбола сокращено время на выполнение атакующих действий и вывод мяча в передовую зону, команды должны применять быстрые, основанные на индивидуальных способностях игроков тактические схемы в нападении. Предоставление возможности защитнику использовать более активные действия привело к возникновению контактной, силовой борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке [1, 3].

На основании вышеизложенного значение физической подготовки в современном баскетболе непрерывно возрастает. Она формирует функциональную основу для выполнения технических приемов на высокой скорости, обеспечивает активность тактических взаимодействий.

Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок, обуславливающих высокую результативность игры, ощутимо возросла. Сложившиеся методы тренировки и подготовки уже не удовлетворяют запросам спортивной практики. Необходимо совершенствовать и обновлять применяемые в тренировочном процессе методики и их комбинации.

Подготовка баскетболистов в условиях вуза имеет свои сложности и особенности, связанные с незначительным количеством тренировочных занятий в неделю, существенными различиями в уровне подготовленности студентов-баскетболистов, а также постоянной сменой состава команды [2].

Зависимость специальной физической подготовки от игрового амплуа спортсменов неоднократно подчеркивалась многими исследователями.

Отмечено, что большинство баскетболисток студенческих команд, в том числе из числа закончивших ДЮСШ, не отвечают требованиям по уровню физической подготовки для того, чтобы результативно выступать на соревнованиях. Одной из причин автор называет недостаточную разработку применения средств физической подготовки для развития скоростно-силовых качеств, в том числе силе плечевого пояса [1].

Методические аспекты акцентированного развития силы верхних конечностей у девушек, занимающихся баскетболом, играют важную роль в эффективности учебно-тренировочного процесса. Степень разработанности

и научной обоснованности данного процесса недостаточны, что определило актуальность настоящего исследования.

Объект исследования – тренировочный процесс физической подготовки баскетболисток различных игровых амплуа студенческой команды СГУС.

Предмет исследования – комплекс дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей у баскетболисток различных игровых амплуа студенческой команды СГУС.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей у студенток-баскетболисток различных игровых амплуа команды СГУС.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработанный и научно, практически обоснованный, внедренный в тренировочный процесс комплекс дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей с учетом различных игровых амплуа баскетболисток студенческой команды СГУС позволит улучшить силовые способности.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую основу силовой подготовки и тренировочного процесса баскетболисток студенческой команды, средства и методы подготовки с учетом игрового амплуа.

2. Изучить данные физической подготовки, а также показатели специальной физической и технической подготовленности баскетболисток студенческой команды.

3. Разработать и обосновать комплекс дифференцированных средств развития силовых способностей верхних конечностей с учетом различных игровых амплуа баскетболисток студенческой команды СГУС.

Практическая значимость. Результаты данного исследования могут быть использованы при планировании, организации тренировочного процесса баскетболисток студенческой команды. Применяя данные исследования в студенческой команде, тренер сможет перестроить тренировочный процесс таким образом, чтобы акцентированно формировать у спортсменок определенного амплуа силу верхних конечностей, в зависимости от достигнутого или необходимого уровня и достичь высоких соревновательных результатов на выходе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, опрос специалистов, тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Первый этап, сентябрь 2022 – январь 2023. Происходил анализ научно-методической литературы. Были проанализированы различные методики развития силы рук (абсолютная сила, взрывная сила, скорость рук), также проведен опрос с тренерами студенческих и детских команд об их методиках развития верхнего плечевого пояса. Определены основные методы, применяемые при воспитании силовых возможностей, а именно: метод динамических усилий, который имеет две разновидности: метод максимальных усилий и метод повторных усилий. Был определен

комплекс упражнений для развития силы рук – М.М. Степановой. Определен комплекс тестов для определения силы рук: кистевая динамометрия; отжимания от пола (за 1 мин.); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Второй этап, август 2023 – май 2024. Планируется выполнение комплекса упражнений и оценка его эффективности на каждом этапе годичного тренировочного цикла. Комплекс М.М. Степановой рассчитан на выполнение заданий четыре раза в неделю на подготовительном периоде (выполняется в конце тренировок) и два раза в неделю в соревновательном периоде, длительность комплекса примерно 40 минут. Также необходимо проводить упражнения на гибкость суставов пояса верхних конечностей («мягкие руки»), необходимо выполнять два раза в неделю в подготовительном периоде) и на следующий день после игр в соревновательном периоде.

Третий этап, май – июнь 2024. Математическая обработка результатов, написание выводов и окончательное оформление работы.

Список литературы

1. Андрианова Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.И. Андрианова. – Краснодар, 2017. – 26 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
3. Батенко Е.М. Особенности специальной физической подготовки студентов-баскетболистов / Е.М. Батенко // Омский научный вестник. – 2015. – № 1. – С. 158-161.

РАЗВЕДЕНИЕ ЛОШАДЕЙ ДЛЯ ВЫЕЗДКИ – ГЛОБАЛЬНАЯ ПЕРСПЕКТИВА

Н.А. Казакова

Научный руководитель – к.фил.н., доцент Л.А. Жебрунова

Цель исследования: изучить современное развитие лошадей для выездки и выявить дальнейшую перспективу.

Задачи исследования: проанализировать англоязычные материалы, обобщить их и сравнить с развитием в России.

Материал для исследования: статья «Разведение лошадей для выездки – глобальная перспектива», автор К. Гектор, электронный журнал «Horsemagazine»; иные открытые источники в сети Интернет, связанные с выводением пород лошадей для выездки.

Несмотря на локальный характер развития, особенность развития племенного коневодства была схожей с системой, которая развивалась по всей

Европе. Схема повторялась с небольшими вариациями: спонсируемые государством жеребцы, которые проходили различные оценки производительности, предоставлялись местным фермерам для их кобыл. Цель разведения: универсальная лошадь, которая могла бы работать как в упряжи, так и верхом. Сама же идея разведения специализированной выездковой лошади появилась относительно недавно.

Пионером среди жеребцов, объединявших спортивную карьеру с участием в племенной работе, был Гаспари (1949 г. р.). Он выступал в составе сборной Швеции по выездке на двух ОИ – 1960 и 1964 гг., а также стал отцом многих участников и даже победителей в крупных соревнованиях.

В Ольденбурге Доннерхолл 1981 г.р. должен был стать одним из выездковой тройцы WDR – Вельтмейер, Доннерхолл, Рубинштейн. Во многих отношениях Доннерхолл был настоящим законодателем моды.

Еще один жеребец из указанной тройцы, Рубинштейн, которого также использовали и для разведения, и для участия в соревнованиях по выездке, отличался своими спортивными достижениями, что делало его привлекательным для племенной работы. Он выиграл несколько раз Гран-при и был на одном этапе серьезным кандидатом в немецкую команду.

Тракененские лошади еще в 1936 году были в составе немецкой команды. Они продолжали играть важную роль в выездковом разведении, но, возможно, из-за того, что в 50-60-х гг. заводчики тракененских лошадей зациклились на выведении самых красивых из самых красивых, ценность крови стала более очевидной при скрещивании. Таким образом, внимание обращалось скорее на экстерьер лошади, чем на особенные выездковые качества.

Наряду с тракенами, чистокровные породы сыграли решающую роль в создании современной выездковой лошади. В ходе исследования были изучены родословные в общей сложности 217475 ганноверских жеребят с 1980 по 2006 гг. и было установлено, что средняя доля чистокровной крови у жеребят составила 23 %, с увеличением с 20 % в 1980 году до 25 % в 2006. За этот период процент лошадей, не имеющих чистокровных кровей, снизился с 40 % до 4 %. Повышенная доля чистокровных кровей положительно влияет на ценность выездковой породы.

Другой фактор, который постоянно игнорируется в обсуждениях успеха разведения – это влияние тренеров, берейторов и всадников. Так, ежегодные аукционные торги, которые проходят в сложившихся центрах (например, ганноверский союз в Вердене), способствуют распространению пород и наследованию лошадьми определенных качеств. Аукционные команды Келера (Ханс Йоахим Келер (1917–1997), “провидец” в становлении ганноверской породы лошадей) демонстрировали на торгах лошадей, но примечательно то, что многие из этих аукционных всадников стали тренерами, еще больше расширив рынок выездковых лошадей. В Голландии также появилась еще одна группа высокопрофессиональных тренеров по выездке, и там также рост числа классов молодых лошадей привел к быстрому успеху в выездке.

Голландцы пришли к спортивному коневодству сравнительно поздно – KWPN (Королевская Племенная книга Голландской Теплокровной породы) была основана в 1970 году. Здесь они выиграла от очень сильной, устоявшейся системы частного владения жеребцами. Первоначально голландцы сосредоточились на лошадях для конкура, но не будь они голландцами (то есть ушлыми бизнесменами), если бы они не воспользовались развивающимся рынком выездковой лошади – опять же, выведение пород шло рука об руку с системой обучения, которая вывела голландскую команду по выездке в тройку лучших в мире. К 2009 году доля выездковых жеребят в общем количестве растет: выездковых жеребят – 5272, конкурных – 8028.

Точно так же, как когда голландцы впервые начали разводить скаковых лошадей, они импортировали сначала французских, а затем голштинских жеребцов; когда же они перенесли свое пристальное внимание на выездку, то поначалу очень сильно зависели от немецких кровей. Однако, поскольку голландцы использовали в основном конкурных кобыл, произошло кое-что интересное.

“Прыгающая” кровь – плюс или минус для выездковой лошади? Немцы, особенно в Ганновере, с энтузиазмом восприняли цель разведения специальных пород для выездки, хотя никогда и не было формального разделения лошадей, разводимых для двух дисциплин, как это было в Голландии, а затем и в Дании.

Величайшая выездковая лошадь современности – «черная жемчужина» Тотилас. Его отец – тракен Грибальди, участвовал в соревнованиях по выездке на Гран-При, но его мать Ломинка хорошо себя зарекомендовала в конкуре.

Итак, теперь мы вернулись к тому, с чего начали, за исключением того, что все изменилось. Вместо маленькой станции с 2-3-мя жеребцами, сейчас есть возможность передать семя с одного конца Европы в другой. Владелец кобылы выбирает самого лучшего жеребца из глянцевого брошюры, и многие используют импортных жеребцов.

Разведение выездки, возможно, утратило свою локальную интенсивность, но широкое распространение специализированных производителей по выездке, похоже, упростило выбор перспективных лошадей для выездки. Из 30 лучших лошадей в турнирной таблице FEI (FEI (Fédération Equestre Internationale – фр.) – международная федерация конного спорта, основанная в 1921 году в Швейцарии) 2010 года мы можем с уверенностью сказать, что 26 из них были выведены с учетом спортивной карьеры в выездке.

Современная тенденция дифференцировать разведение лошадей по спортивному направлению дает возможность получить большие результаты в определенной деятельности лошади, т. к. при племенной работе учитывают спортивную карьеру и индивидуальные характеристики лошади для спорта, в том числе и для выездки.

Россия также идет сейчас по такому пути, однако все еще уступает европейским породам по многим показателям. Но многие отечественные породы сейчас активно приливают импортную кровь, чтобы выйти на новый уровень.

Нельзя не отметить, что, к нашему глубочайшему сожалению, тот темп в разведении пород, который был характерен для нашей страны еще 30 лет назад, мы потеряли. И теперь вынуждены ускоренно включаться в уже сложившуюся систему, причем, в вопросе разведения выездковых лошадей российские специалисты ориентируются на европейские породы.

Однако то внимание, которое в последние годы стало уделяться этим видам спорта (в частности, появление в университетах отделений по подготовке специалистов в области конного спорта), позволяет надеяться на возрождение конного спорта в России. Необходимо адаптировать изученный опыт зарубежных спортивных школ к существующему у нас в стране наследию коневодства и конного спорта, чтобы со временем выстроить систему успешного развития, нацеленного на уникальность и, одновременно, включенность в общемировую практику.

Список литературы

1. Hector K. Breeding dressage horses: a global perspective // Horse magazine [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.horsemagazine.com/thm/2021/01/breeding-dressage-horses-a-global-perspective/> (дата обращения: 20.01.2023).
2. Khadka R. Global Horse Population with respect to Breeds and Risk Status // Epsilon archive for student projects [Электронный ресурс]. – URL: https://stud.epsilon.slu.se/7676/17/khadka_r_150305.pdf (дата обращения: 29.12.2022).

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ С МЕСТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ СГУС ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Д.Д. Капитонова
Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров

Современное развитие волейбола предъявляет высочайшие требования к всесторонней подготовке игроков, как в физическом, так и в технико-тактическом плане.

Ведущее место среди технических приемов атаки волейбола в последнее время занимает подача мяча. Это обусловлено тем, что современные игроки стремятся не просто ввести мяч в игру, а пытаются непосредственно выиграть с подачи розыгрыш [1, 2].

Необходимо учитывать и тот факт, что в современном волейболе в зависимости от тактики игры команды в атаке и соперника в защите используется большое разнообразие подач по технике выполнения, которые вносят большой вклад в эффективность игры в нападении команды [3].

Объект исследования. Процесс индивидуальной технико-тактической подготовки в нападении женской сборной СГУС по волейболу.

Предмет исследования. Особенности совершенствования верхней прямой подачи с места в студенческой команде по волейболу.

Цель исследования. Разработать и обосновать экспериментальный комплекс специальных упражнений для совершенствования верхней прямой подачи с места в студенческой команде СГУС по волейболу.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по технике и методике выполнения верхней прямой подачи с места.

2. Проанализировать индивидуальные показатели технико-тактической подготовки при выполнении верхней прямой подачи волейболисток в тренировочном процессе и во время соревновательной деятельности.

3. Разработать экспериментальный комплекс упражнений для совершенствования верхней прямой подачи с места для студенческой команды.

4. Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений по совершенствованию выполнения техники верхней прямой подачи.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы; анализ документальных и архивных видеоматериалов; контрольные испытания (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

После результатов первого этапа (таблица 1), видно, что (специальная) физическая подготовка (метание утяжеленного мяча КГ $10,3 \pm 1,05$ м и ЭГ $8,45 \pm 0,9$ м) игроков слабая, поэтому спортсменкам необходимо работать над воспитанием силы верхнего плечевого пояса для качественного выполнения подачи.

Таблица 1 – Показатели исходного уровня технико-тактической подготовленности волейболисток в экспериментальной и контрольной группе на I этапе (n = 10 ЭГ и КГ)

Тесты	Результаты I этапа (\bar{X} , $\pm m$)		Т		Р		Результаты норматива
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
Метание утяжеленного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	$10,3 \pm 1,05$	$8,45 \pm 0,9$	1,07	1,07	<0,05	<0,05	12>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	$10 \pm 1,05$	$8 \pm 0,9$	1,07	1,07	>0,05	>0,05	9>
Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 с ограничением времени (раз)	$5,3 \pm 0,7$	$3,8 \pm 0,6$	1,2	1,2	<0,05	<0,05	9

Продолжение таблицы 1 – Показатели исходного уровня технико-тактической подготовленности волейболисток в экспериментальной и контрольной группе на I этапе (n = 10 ЭГ и КГ)

Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 без ограничения времени (раз)	5±0,7	5±0,7	2,8	2,8	<0,05	<0,05	10
Выполнение верхней прямой подачи в зоны 1 и 5 в углы площадки (раз)	5,4±0,7	3,6±0,6	1,5	1,5	<0,05	<0,05	8

Также по полученным результатам можно сказать, что выполнение подачи не соответствует нормативным требованиям, которые должны выполнять спортсменки, поскольку необходимо также совершенствовать техническую подготовку спортсменок. Результаты с ограничением времени свидетельствуют о том, что в игровой ситуации игроки думают о скорости введения мяча в игру, нежели о качестве выполнения.

Далее, результаты после проведения эксперимента показывают, что специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка игроков в ЭГ и КГ достоверно увеличились, что свидетельствует о том, что рабочая программа по виду спорта и разработанный экспериментальный комплекс повышает результативность выполнения верхней прямой подачи с места в условиях соревновательной деятельности игроков.

Так же по полученным результатам можно сказать, что выполнение подачи в ЭГ после применения комплекса соответствует нормативным требованиям, которые должны выполнять спортсменки.

Таблица 2 – Сравнительные результаты экспериментальной группы после I и II этапов

Тесты	Результаты I этапа	Результаты II этапа	Т	Р
	(\bar{X} , ±m)	(\bar{X} , ±m)		
Метание утяжеленного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	8,45±0,9	13,6±1,2	2,1	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	8±0,9	32±2,3	1,7	<0,05
Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 с ограничением времени (раз)	3,8±0,6	9,1±0,9	3	<0,05

Продоление таблицы 2 – Сравнительные результаты
экспериментальной группы после I и II этапов

Выполнение верхней прямой подачи на точность по зонам № 1, 6, 5 без ограничения времени (раз)	$5 \pm 0,7$	$8,9 \pm 0,9$	1,9	$< 0,05$
Выполнение верхней прямой подачи в зоны 1 и 5 в углы площадки (раз)	$3,6 \pm 0,6$	$9 \pm 0,9$	3,1	$< 0,05$

Сравнивая показатели первого и второго этапов, значительное увеличение результатов в экспериментальной группе наблюдается по всем показателям, что положительно влияет на игровой потенциал (таблица 2). Показатели метания набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками увеличились с $8,45 \pm 0,9$ м до $13,6 \pm 1,2$ м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с $8 \pm 0,9$ раз до $32 \pm 2,3$ раз, что говорит о значительном приросте физической подготовки спортсменок. В технико-тактическом плане также результаты улучшились (верхняя прямая подача в зоны 1, 6, 5 с $3,8 \pm 0,6$ до $9,1 \pm 0,9$; верхняя прямая подача по зонам 1 и 5 в углы площадки с $5 \pm 0,7$ до $8,9 \pm 0,9$ и верхняя прямая укороченная подача с $3,6 \pm 0,6$ до $9 \pm 0,9$), поэтому наблюдается динамика положительного влияния на результаты соревновательного и тренировочного процесса.

Из анализа видеодневников после применения комплекса можно сделать выводы, что основные ошибки у подающих были исправлены. А в соревновательном процессе студенческой командой было выполнено 89 подач, из них 36 ошибочных, что говорит о 40 % невыполненных подач, но по сравнению допустимых ошибок в первом этапе результаты команды увеличились.

Разработанная экспериментальная структура и содержание индивидуальной технико-тактической подготовки волейболисток студенческой команды СГУС, основанная на совершенствовании вариантов и разновидностей выполнения верхней прямой подачи с места обеспечивает более эффективное участие спортсменок в соревновательной деятельности.

Увеличение объема тренировочных средств, направленных на повышение уровня индивидуальной технико-тактической подготовленности, позволяет с большим объемом и эффективностью выполнять игровые действия в соревновательном процессе, тем самым, обеспечивая достижение высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А.В. Беляев // М.: ЧЕЛОВЕК, 2009. – 56 с.

2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
3. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретич. и учеб.-метод. обеспечение системы подготовки студентов в спорт. клубе: учебн. пособие / В.П. Губа, А.В. Родин // – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Д.А. Карпенков

Научный руководитель – к.п.н., доцент В.А. Брайцева

Актуальность исследования. Проблемы физического развития и сохранения здоровья детей, как никогда остры. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе [2, 3].

Детский организм в период дошкольного детства, в силу своей пластичности, связанной с незавершенным и интенсивным протеканием процессов физического и психического развития, сильно подвержен воздействиям внешней среды. Возможности человеческого организма огромны, а реализовать их, эффективно использовать не всегда удается [1].

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность [4].

В научной литературе проблема методики развития физических качеств средствами рекреационного туризма в дошкольных образовательных учреждениях еще не получила достаточного теоретического обоснования, поэтому разработка рациональной методики представляется актуальным научным направлением.

Цель исследования – изучить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из цели исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику теоретическим основам физического развития детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить изменения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в период педагогического эксперимента.

3. Разработать перспективный план работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста по средствам использования детского туризма.

Организация исследования. Всего в исследовании приняло участие 15 детей старшего дошкольного возраста, посещающих детский сад № 60 «Ромашка» города Смоленска. Тесты проводились для определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет: бег 20 м, челночный бег 3x10 м, наклон туловища вниз, стоя на скамейке, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг).

Контроль за физической подготовленностью детей старшего дошкольного возраста проводился 2 раза в учебном году (сентябрь 2021 года, май 2022 года).

Результаты исследования и их обсуждение.

В старшем дошкольном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. Физкультурное занятие является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

Выявлено, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом благоприятно воздействуют на развитие физических качеств дошкольников 6-7 лет (таблица 1).

Анализ уровня физической подготовленности дошкольников позволил установить достоверные сдвиги по всем показателям, где достоверность различий составила $P \leq 0,05$. Достоверные результаты в тестах составили: в беге на 20 м, с (с $8,53 \pm 0,20$ до $8,29 \pm 0,22$), челночный бег 3x10 м, с (с $13,62 \pm 0,17$ до $13,29 \pm 0,17$); наклон туловища вниз, стоя на скамейке, см (с $4,27 \pm 0,61$ до $6,13 \pm 0,62$); прыжок в длину с места, см (с $98,93 \pm 2,24$ до $102,40 \pm 1,92$) и бросок набивного мяча, см (с $127,33 \pm 4,62$ до $139,33 \pm 3,85$). Объясняется это тем, что в учебно-тренировочном процессе были применены разнообразные средства спортивно-оздоровительного туризма, позволяющие повысить уровень физической подготовленности дошкольников 6-7 лет.

Разработаны практические рекомендации, в которых представлен перспективный план работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста по средствам использования детского туризма.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности в группах сравнения
($\bar{X} \pm m$)

Физические качества	Тесты	До эксперимента n=15	После эксперимента n=15	p
		$\bar{X} \pm m_1$	$\bar{X} \pm m_2$	
Скорость	Бег 20 м, с	8,53±0,20	8,29±0,22	P<0,05
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	13,62±0,17	13,29±0,17	P<0,05
Гибкость	Наклон туловища вниз, стоя на скамейке, см	4,27±0,61	6,13±0,62	P<0,05
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	98,93±2,24	102,40±1,92	P<0,05
	Бросок набивного мяча (1 кг), см	127,33±4,62	139,33±3,85	P<0,05

Выводы. Физическое состояние детей 6-7 лет характеризуется изменениями, которые можно объяснить положительным влиянием занятий спортивно-оздоровительным туризмом и возрастными особенностями роста и развития в процессе онтогенеза. Последующие исследования могут быть связаны с отбором детей в секции спортивного туризма.

Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Владос, 2005. – 175 с.
2. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для академического бакалавриата / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 228 с.
3. Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – Тюмень: Издательство ТГИ, 2016. – 350 с.
4. Константинов Ю.С. Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2023. – 224 с.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

А.А. Комарова
Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.П. Писаренкова

За последние годы в России усилилась тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях. Хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью [В.И. Лях, 1996, Е.В. Хромин, 1998, Ю.Е. Вельтиков, 2000].

Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств (скорости, силы мышц, выносливости и других качеств).

Установлено, что одновременное развитие в определенных соотношениях двигательных качеств и координационных способностей обуславливает положительные изменения в двигательной подготовленности учащихся.

При этом отмечается, что соотношения средств двигательной подготовки должны быть для каждого возраста различны и особенно важно четкое определение этих соотношений в среднем школьном возрасте [В.М. Коршиков, 1990].

Целью данной работы является анализ динамики развития физических качеств у школьников 13-14 лет в течение учебного года.

Объект исследования – процесс развития физических качеств учащихся 13-14 лет общеобразовательной школы г. Смоленска.

Предмет исследования – содержание средств и методов для развития физических качеств у школьников 13-14 лет в течение учебного года.

Гипотеза – предполагается, что изучение динамики развития физических качеств у школьников 13-14 лет позволит оптимизировать процесс физического воспитания в школе, являющегося одним из факторов улучшения здоровья и эффективной физической подготовки подрастающего поколения.

На основе проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

Уровень развития основных физических качеств у мальчиков и девочек 13-14 лет соответствует нормативным требованиям программы по физическому воспитанию в учебных заведениях. В целом 92 % девочек 94 % мальчиков выполняют требования установленной программы.

Основные двигательные качества у мальчиков и девочек 13-14 лет в течение учебного года развиваются неодинаково.

У мальчиков этого возраста значительно развиты скоростные качества, которые оказываются выше по показателям бега на 30 м на 3,2 %, чем у девочек; по показателям челночного бега 3×10 м на 5,1 %.

Скоростно-силовые показатели мальчиков также превосходят уровень развития этого качества у девочек на 8,1 %.

Гибкость у девочек этого возраста развита лучше, чем у мальчиков. Так у девочек в сентябре результат тестируемого показателя равен 16 см, у мальчиков 11 см ($t=3,8$). В январе у девочек он равен 18 см, у мальчиков – 12 см ($t=4,9$), в мае соответственно 19 и 13 см ($t=5,0$).

Динамика развития основных физических качеств у школьников 13-14 лет на всех этапах различна.

Так в январе показатели скорости возрастают у мальчиков и девочек на 1,9 % по сравнению с исходными данными. Тестирование в мае отражает рост данных способностей, которые выше соответственно на 3,9 % и 5,6 %. В январе показатели силы возрастают у мальчиков на 0,2 %, в мае на 0,6 % по сравнению с исходными данными, у девочек соответственно на 0,1 % и 0,6 %.

Скоростно-силовые показатели также возрастают на каждом этапе, у мальчиков в январе на 1,6 %, у девочек на 0,6 %, соответственно в мае на 4,5 % на 3 %.

Показатели гибкости у девочек в январе возрастают на 1,3 %, у мальчиков на 0,9 %, в мае у девочек на 1,8 %, у мальчиков на 0,8 %.

К концу учебного года все показатели достигают лучших результатов, как у мальчиков, так и у девочек.

Таким образом, сущность развития двигательных качеств заключается в создании условий для реализации основных двигательных потребностей школьника через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств человека: ловкость, быстроту, силу, скоростно-силовые, гибкость, выносливость через совокупность средств и методов физической культуры.

ВЛИЯНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ

К.Е. Корешкова

Научный руководитель – к.п.н., доцент Т.М. Булкова

Актуальность. Анализ научных данных подтверждает снижение интереса современных старшеклассников к занятиям физической культурой и поверхностное формальное отношение к ней [1, 2, 3]. Традиционный набор упражнений, повторяемый из урока в урок, низкий методический уровень проведения занятий и привычные способы организации, иногда без учета возрастных и индивидуальных особенностей школьников, увлечение одним-двумя разделами программы по физической культуре – все это выражается в снижении интереса и мотивации к занятиям физической культурой, а также низкой посещаемости, особенно в старших классах.

Цель исследования: выявить влияние внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнеса на физическую подготовленность девушек 10 классов ООШ.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень физической подготовленности девушек 10 классов.

2. Доказать эффективность применения внеурочных занятий по физической культуре с элементами фитнеса на физическую подготовленность девушек 10 классов.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тестирование), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось с марта 2020 г. по май 2022 г. и состояло из трех этапов.

На первом этапе (март-август 2020 года) проведен анализ научно-методической и специальной литературы, изучалось состояние исследуемой проблемы, определялись предмет, объект, цель, задачи и методы исследования.

В рамках второго этапа исследования (сентябрь 2020 – май 2021) проводились контрольно-педагогические испытания, констатирующий и формирующий педагогические эксперименты.

Третий этап исследования (июнь 2021 года – май 2022 года) включал расчет цифрового материала, анализ результатов исследования, оформление работы, написание доклада и разработка презентации.

Результаты исследования. В ходе исследования установлено, что в челночном беге 3x10 м девушки 10 классов показали результат $9,02 \pm 0,53$ с (средний уровень физической подготовленности), беге на 30 м – $6,02 \pm 0,59$ с (низкий уровень), прыжке в длину с места – $176,05 \pm 12,08$ см (средний уровень), 6-минутном беге – $966,5 \pm 135,65$ м (низкий уровень), наклоне вперед из положения стоя – $9,85 \pm 2,79$ см (низкий уровень), подтягивании на низкой перекладине из положения виса лежа – $9,3 \pm 3,27$ кол-во раз (низкий уровень) (таблица 1).

Выявлено, что в начале эксперимента между показателями физической подготовленности испытуемых опытных групп по всем контрольным упражнениям не установлено достоверно значимых различий ($p > 0,05$) (таблица 2).

Таблица 1 – Результаты контрольно-педагогических испытаний девушек 10 классов (констатирующий педагогический эксперимент) ($M \pm m$)

Контрольно-педагогические испытания	Показатели	Уровень
Челночный бег 3x10, с	9,02±0,59	средний
Бег 30 м, с	6,02±0,53	низкий
Прыжок в длину с места, см	176,05±12,08	средний
6-минутный бег, м	966,50±135,65	низкий
Наклон вперед из положения стоя, см	9,85±2,79	низкий
Подтягивание на низкой перекладине, из виса-лежа, кол-во раз	9,30±3,27	низкий

Таблица 2 – Результаты контрольно-педагогических испытаний девушек экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента ($M \pm m$)

Контрольно-педагогические испытания	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)
Челночный бег 3x10, с	9,09±0,50	8,95±0,58
	$t = 0,180$ $p > 0,05$	
Бег 30 м, с	5,92±0,61	6,12±0,58
	$t = 0,236$ $p > 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	173,90±10,46	178,20±13,74
	$t = 0,248$ $p > 0,05$	
6-минутный бег, м	961,03±120,77	972,02±155,54
	$t = 0,055$ $p > 0,05$	
Наклон вперед из положения стоя, см	10,61±2,27	9,1±3,17
	$t = 0,384$ $p > 0,05$	
Подтягивание на низкой перекладине, из виса-лежа, кол-во раз	9,6±3,50	9±3,19
	$t = 0,126$ $p > 0,05$	

Показатели физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп по окончании педагогического эксперимента (май 2021 года) представлены в таблице 3.

Установлено, что в контрольно-педагогическом испытании «Челночный бег 3x10 м» у испытуемых экспериментальной группы результат улучшился на 1,15 с (14,33 %) и составил 7,95±0,13 с, что соответствует высокому уровню физической подготовленности; контрольной – на 0,08 с (0,90 %) и составил 8,87±0,38 с, что соответствует среднему уровню физической подготовленности. Установлены достоверно более высокие показатели по данному тестовому испытанию у девушек экспериментальной группы ($t=2,249$, $p<0,05$).

Установлено, что в контрольно-педагогическом испытании «Бег 30 м» у испытуемых экспериментальной группы результат улучшился на 1,34 с

(29,25 %) и составил $4,58 \pm 0,25$ с, что свидетельствует о высокой физической подготовленности девушек; контрольной группы – на 0,36 с (6,25 %) и составил $5,76 \pm 0,29$ с, что свидетельствует о средней физической подготовленности девушек. Выявлены достоверно более высокие показатели по данному тестовому испытанию у девушек экспериментальной группы ($t=3,059, p<0,05$).

Таблица 3 – Результаты контрольно-педагогических испытаний экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента ($M \pm m$)

Контрольно-педагогические испытания	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10
Челночный бег 3x10, с	$7,95 \pm 0,13$	$8,87 \pm 0,38$
	$t= 2,249, p<0,05$	
Бег 30 м, с	$4,58 \pm 0,25$	$5,76 \pm 0,29$
	$t=3,059, p<0,05$	
Прыжок в длину с места, см	$180,60 \pm 11,66$	$194,3 \pm 14,74$
	$t=0,728, p>0,05$	
6-минутный бег, м	$1301 \pm 89,46$	$1011 \pm 88,24$
	$t=2,303, p<0,05$	
Наклон вперед из положения стоя, см	$19,3 \pm 3,09$	$9,4 \pm 2,11$
	$t=2,640, p<0,05$	
Подтягивание на низкой перекладине, из виса лежа, кол-во раз	$18,9 \pm 2,42$	$9,8 \pm 2,780$
	$t=2,466, p<0,05$	

В ходе эксперимента установлено, что в контрольно-педагогическом испытании «Прыжок в длину с места» у испытуемых экспериментальной группы результат улучшился – на 6,7 см (3,71 %) и составил $180,6 \pm 11,66$ см, что соответствует среднему уровню физической подготовленности; контрольной группы – на 16,1 см (8,29 %) и составил $194,30 \pm 14,74$ см, что соответствует среднему уровню физической подготовленности. Установлены достоверно более высокие показатели по данному тестовому испытанию у девушек контрольной группы ($t=0,728, p>0,05$).

В контрольно-педагогическом испытании «6-минутный бег» у испытуемых экспериментальной группы результат улучшился на 339,97 м (26,13 %) и составил $1301 \pm 89,46$ м, что свидетельствует о высокой физической подготовленности девушек; контрольной – на 38,98 м (3,77 %) и составил $1011 \pm 88,24$ м, данный результат соответствует среднему уровню физической подготовленности девушек. Установлены достоверно более высокие показатели по данному тестовому испытанию у девушек экспериментальной группы ($t=2,303, p<0,05$).

Выявлено, что в контрольно-педагогическом испытании «Наклон вперед из положения стоя» у испытуемых экспериментальной группы в конце эксперимента результат улучшился на 8,69 см (45,03 %) и составил

19,3±3,09 см, что свидетельствует о высокой физической подготовленности девушек; контрольной – на 0,3 см (3,19 %) и составил 9,4±2,11 см, что свидетельствует о низкой физической подготовленности девушек. Установлены достоверно более высокие показатели по данному тестовому испытанию у девушек экспериментальной группы ($t=2,640$, $p<0,05$).

Установлено, что в контрольно-педагогическом испытании «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» у испытуемых экспериментальной группы результат улучшился на 9,3 кол-во раз (49,21 %) и составил 18,9±2,42 кол-во раз, высокой физической подготовленности девушек; контрольной – на 0,8 кол-во раз (8,16 %) и составил 9,8±2,780 кол-во раз. Установлены достоверно более высокие показатели по данному тестовому испытанию у девушек экспериментальной группы ($t=2,466$, $p<0,05$).

Таким образом, установлена эффективность применения внеурочных занятий по физической культуре с элементами фитнеса на физическую подготовленность девушек 10 классов, что подтверждается более высокими показателями физической подготовленности девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной в челночном беге 3x10 м на 0,92 с ($t=2,249$; $p<0,05$), беге на 30 м на 1,18 с ($t=3,059$; $p<0,05$), 6-минутном беге на 290 м ($t=2,303$; $p<0,05$), наклоне вперед из положения стоя на 9,9 см ($t=2,640$; $p<0,05$), подтягивании на низкой перекладине, из виса-лежа на 9,1 кол-во раз ($t=2,466$; $p<0,05$).

Список литературы

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С.В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70–72.
2. Александрова В.А. Аэробика – как средство воспитания физических качеств на занятиях по физической культуре в неспортивном вузе / В.А. Александрова, А.А. Симавская. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – С. 95-104.
3. Кукоба Т.Б. Фитнес технологии: курс лекций: учебное пособие / Т.Б. Кукоба. – Издательство: Московский педагогический государственный университет, 2020. – 18 с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПАЛЬЦЕВЫХ ДЕРМАТОГЛИФОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-14 ЛЕТ

***К.И. Коржаков**
Научный руководитель – к.п.н., доцент М.М. Чернецов*

Теория и методика футбола находится на этапе реформирования и позитивного обновления за счет внедрения новых научно-педагогических

технологий, которые могут обеспечить рост спортивно-технического мастерства юных футболистов в кратчайшие сроки. В числе многих вопросов немаловажное значение имеет эффективное применение генетических маркеров, на основе которых возможно с достаточной степенью достоверности прогнозировать перспективы и результаты спортивной деятельности индивида, с минимальными временными и материальными затратами.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность учета морфологических маркеров при целенаправленном развитии двигательных способностей у юных футболистов 11-14 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что выявление особенностей взаимосвязи показателей физической подготовленности с показателями соматического типа и дерматоглифики послужит рациональному отбору для занятий футболом, обоснованной ориентации в игровых амплуа и эффективной тренировочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить возрастные особенности динамики показателей физической подготовленности юных футболистов 11-12 и 13-14 лет.
2. Оценить дерматоглифические особенности юных футболистов с учетом игрового амплуа.
3. Изучить взаимосвязь показателей пальцевой дерматоглифики и соматического типа с показателями физической подготовленности юных футболистов 11-14 лет.

Антропометрические показатели и отпечатки пальцев были сняты у 36-ти занимающихся в СШОР ЦСКА, а также у детей, не занимающихся спортом, в количестве 20-ти человек.

Статистические показатели тестовых испытаний футболистов говорят о широкой вариативности результатов. С возрастом вариативность результатов несколько увеличивается, что говорит о неоднородности выборки. Это связано с тем, что целенаправленная тренировка по развитию двигательных способностей сопряжена с высокой интенсивностью ростовых процессов.

Дерматоглифический метод тоже рассматривается как способ идентификации генетического потенциала человека. Данный метод является перспективным, так как он не требует серьезных материальных затрат и обладает широкими информационными возможностями.

Таблица 1 – Статистические показатели физической подготовленности футболистов 11-14 лет

Тесты	11-12 лет			13-14 лет		
	М	S	CV	М	S	CV
Сгибания рук в упоре (кол-во/раз)	14,8	6,27	42,3	17,58	7,5	42,6
Приседания (30 с)	30,7	3,26	10,6	28,5	3,53	12,3
Бег 10 м с места (с)	2,5	0,27	10,5	2,56	0,18	6,8
Выпрыгивание вверх (см)	23,0	6,08	24,2	25,1	3,26	14,1
Тройной прыжок с места (см)	453,5	39,5	9,67	509,1	68,77	19,4

Продолжение таблицы 1 – Статистические показатели физической подготовленности футболистов 11-14 лет

Прыжок в длину (см)	160,1	17,3	12,3	171,2	42,36	28,0
Челнок 3x10м (с)	9,3	0,74	8,03	9,24	0,9	9,2
Шпагат (см)	25,8	3,23	12,5	25,4	4,8	18,8
Повороты на скамье (к-во/раз)	6,2	1,7	27,3	6,75	1,75	25,9
Поднимание туловища (20 с)	15,9	4,88	28,8	17,3	2,27	14,2
Ведение мяча стопой назад (с)	10,1	1,7	17,7	9,6	0,94	9,24

Таблица 2 – Показатели дерматоглифических показателей юных футболистов без учета амплуа

Фамилия	Дельтовый индекс	Тотальный гребневый счет
Азаренков А.	13	180
Филипенков В.	14	245
Поляничко П.	12	177
Корнеев А.	17	270
Качалов О.	18	299
Гавриленков К.	16	297
Шевцов В.	9	127
Шутенков К.	11	181
Старовойтов А.	13	189
Романов О.	10	137
Степченков П.	11	152
Кузьмин К.	14	215
Саленков А.	12	193
Леоненков В.	13	225
Котельников П.	16	245
Даниленко А.	17	280
М	13,5	213,25
S	2,06	43,53
CV	15,25	20,41

В дерматоглифическом анализе нами учитывался дельтовый индекс (Д10) и тотальный гребневый счет (ТГС).

Общие показатели подростков, занимающихся футболом, свидетельствуют об отсутствии ярко выраженных отличий футболистов от среднепопуляционных показателей, но с преобладанием сложных завитковых узоров, характерных для сложнокоординационных видов спорта.

Наибольший интерес в рамках нашего исследования вызывают особенности пальцевой дерматоглифики у представителей различных амплуа.

Из таблицы 3 видно, что крайние полузащитники представляют собой статистически значимую отдельную подгруппу футболистов, отличающихся низким дельтовым индексом и тотальным гребневым счетом.

Таблица 3 – Дерматоглифические показатели юных футболистов с учетом игрового амплуа

Амплуа	Дельтовый индекс			Тотальный гребневой счет		
	М	S	CV	М	S	CV
вратари	13,00	2,08	13,25	211,00	41,23	20,02
защитники	17,00	3,28	15,76	288,67	44,68	20,85
крайние п/защитники	10,75	2,02	14,45	158,50	42,72	21,41
полузащитники	13,20	3,12	16,14	206,00	43,49	21,44
нападающие	17,00	2,65	15,12	280,00	44,85	20,24

Более простые пальцевые узоры с низким гребневым счетом, свойственные крайним полузащитникам свидетельствуют о необходимости более детального анализа игроков, данного амплуа по психологическим и двигательным особенностям, т.к. точки зрения теории распределения пальцевых узоров и их взаимосвязи с психологическими и двигательными качествами.

Таким образом, футболисты с разной дерматоглифической структурой и соматическими характеристиками достоверно отличаются ($p < 0,05$) по уровню физической и технической подготовленности.

Генетически детерминированные маркеры физического развития могут являться критерием, на основе которого можно формировать группы для эффективного подбора средств и методов развития физических качеств юных футболистов.

Знание комплекса различных дерматоглифических признаков, сочетающихся с определенными уровнями развития спортивных способностей, позволяет более точно проводить спортивный отбор, оценку уровня развития двигательных способностей и степень овладения навыками и умениями у юных футболистов.

Футболисты с высокой интенсивностью узоров и гребневым счетом могут иметь преимущество за счет предрасположенности к проявлению выносливости и координации перед сверстниками с низким СГС и Д10, которые могут ошибочно попасть в число «неудачников» тестирования.

МОДЕЛИРОВАНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ У БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Коровина
Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой С.Ю. Усачева

Актуальность. В настоящее время моделирование учебно-тренировочного процесса является эффективным средством подготовки спортсменов, в том числе квалифицированных бегунов на 400 метров.

Построение моделей подготовки связано с учетом большого количества параметров морфофункциональных особенностей организма, тренировочной и соревновательной деятельности атлетов. Такие модели позволяют сопоставлять индивидуальные данные конкретного спортсмена с характеристиками модели, детализировать их и более правильно определять направленность тренировочного процесса, что повышает его эффективность [1, 3].

В этой связи, все более убедительным становится необходимость выработки частных концепций индивидуализированного моделирования тренировочного процесса. Разработка теоретико-методических основ и технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса спортсменов является актуальным научным направлением, от успешного развития которого во многом зависит последующее решение важных задач [2].

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность применения разработанной методики, основанной на применении средств для развития специальной выносливости бегуний на 400 метров в годичном цикле тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная методика, включающая моделирование средств специальной физической подготовки в годичном цикле, содержащая объемы тренировочной нагрузки, результаты контрольных упражнений, а также методические рекомендации по своевременной коррекции тренировочных воздействий, позволит повысить эффективность тренировочного процесса в годичном цикле, если соблюдать следующие условия:

– применять знания об особенностях специальной физической подготовленности бегуний 400 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства;

– научное обоснование разработанной методики, основанной на применении средств для развития специальной выносливости бегуний на 400 метров в годичном цикле тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства;

– использование надежных и информативных контрольных упражнений для оценки уровня специальной физической подготовленности и прогноза спортивных результатов у бегуний на 400 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Перед работой были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить уровень физической подготовленности бегуний на 400 метров в подготовительном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Выявить динамику объемов средств специальной физической подготовленности в годичном цикле у бегуний на 400 метров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Теоретически обосновать и экспериментально оценить разработанную методику, основанную на применении средств для развития специальной выносливости бегуний на 400 метров в годичном цикле тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Организация исследования. В исследовании принимали участие две группы бегуний на 400 метров – контрольная и экспериментальная, в каждой по 10 девушек 19-21 года Брянской и Смоленской областей. Исследования проводились у экспериментальной группы на базе ФГБОУ ВО «СГУС» г. Смоленска, у контрольной группы на легкоатлетическом стадионе «Десна» г. Брянска.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенного тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в подготовительном периоде спортивной тренировки было установлено, что уровень физической подготовленности соответствует переводным требованиям и эталонным условиям, их физическим кондициям характерных этапу и периоду подготовки.

Следует отметить, что у бегуний, как в экспериментальной, так и в контрольной группе зафиксировано увеличение уровня физической подготовленности.

В беге на 60 метров с высокого старта в контрольной группе темпы прироста составили 4,2 %, а в экспериментальной 3,3 %. В беге на 300 метров данные показатели зарегистрированы на уровне 6 и 3,1 %. В прыжке в длину с места у девушек контрольной группы улучшение показателей произошло на 3,1 %, а у девушек экспериментальной на 4,5 %. В другом скоростно-силовом упражнении десятерной прыжок с места, темпы прироста составили 8 и 5,6 %, соответственно.

Анализ данных дневников тренировок и моделирование средств подготовки в годичном макроцикле за 2020/2021 (I год исследования) и 2021/2022 (II год исследования), объемы увеличились во всех периодах II года подготовки по отношению к I году.

Проведенный анализ выявил, что объемы скоростной направленности до 300 м в годичном цикле тренировки за 1 и 2 год исследований составили: в контрольной группе 150 км и 166 км, а у девушек в экспериментальной группе – 207 км и 218 км, соответственно.

Обнаружено, что суммарные показатели выполненного объема выросли от 1 года исследования ко 2, в контрольной группе на 30 км, в экспериментальной на 252 км.

У бегуний контрольной группы сумма выполненного объема специальной выносливости за 1 и 2 год исследований составила: 63 км и 72 км, в экспериментальной – 71 км и 85 км. Максимальный пик выполненной работы показан в мае. У девушек экспериментальной группы обнаружена аналогичная динамика распределения объемов.

При анализе объемов специально-беговых и прыжковых упражнений за 1 и 2 год исследований, самые высокие показатели обнаружены у бегуний контрольной группы в октябре 9,5 км, ноябре 10 км и марте 9 км,

а в экспериментальной группе в октябре 12 км, ноябре 11 км, в январе и марте по 10 км.

Как известно, моделирование является важной составной частью индивидуализации тренировочной деятельности, которое позволяет оценивать разные варианты проектирования тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающих высшие спортивные достижения [2].

Нами была разработана структурно-компонентная модель построения тренировочного процесса, которая направлена на разрешение цели, и основывается на принципах построения тренировочного процесса, алгоритмах избирательных средств, этапе и периоде подготовки, а также педагогическом контроле, который предусматривает надежную организацию обратной связи на основе педагогических испытаний.

Методика основывалась на применении тренировочной программы с использованием средств для развития специальной выносливости у бегуний на 400 метров в годичном цикле тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства. Применение рациональных объемов тренировочной нагрузки, преимущественно скоростной выносливости, обеспечит достоверное увеличение показателей на соревновательной дистанции.

Было установлено, что за период исследования результаты девушек в беге на 400 метров улучшились в контрольной группе на 0,5 с, темпы прироста составили 2,3 %, а в экспериментальной группе на 0,7 с, темпы прироста составили 2,7 %.

Заключение. Таким образом, наши исследования показали, что процесс спортивной тренировки квалифицированных легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400 метров, целесообразно строить с преимущественным развитием специальной выносливости, так как высокий уровень их развития позволяет спортсменкам препятствовать утомлению и не снижать интенсивность и скорость бега на протяжении всей дистанции, что позволяет им добиваться высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Вовк С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – 28 с.
2. Коренков В.А. Анализ программы подготовки российских бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования / В.А. Коренков // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9. – С. 70-75.
3. Озолин О.М. Легкая атлетика. Соревновательная деятельность: техническое и тактическое мастерство в беге на короткие и барьерные дистанции (к итогам Игр XXXII Олимпиады и чемпионата России): Монография / О.М. Мирзоев. – ТВТ «Дивизион», 2022. – 264 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ МАРШРУТОВ ДЛЯ КОЧЕВОГО ТУРИСТСКОГО ЛАГЕРЯ

Е.А. Королькова

Научный руководитель – д.п.н., профессор Ю.С. Воронов

Введение. На современном этапе развития общества остро стоит имеющая комплексный характер проблема рекреации и оздоровления городского населения нашей страны. В мировой практике развития туризма, спортивно-оздоровительный туризм представляет собой уникальное общественное явление. Ведь он является одним из наиболее доступных видов туризма.

Характерной особенностью спортивно-оздоровительного туризма является непосредственная и тесная связь с природными ресурсами, с познанием природных явлений и проблемами экологии [4].

Под экологическим маршрутом понимается специально-проложенная трасса в местах, позволяющих знакомиться с природными объектами. При этом экологический туризм имеет несколько составляющих: знакомство с природой, местными обычаями и культурой, содействие охране природы, экологическое образование и просвещение, улучшение физического и психологического состояния человека, формирование всевозможных качеств [3].

Особенностью туристских ресурсов Смоленской области является наличие богатейшего природного и культурно-исторического наследия. Задача местных разработчиков туристских поездок – это создание разнообразных турпродуктов, которые раскроют туристский потенциал области [5].

Однако на данный момент экологические маршруты на территории Вяземского района Смоленской области практически отсутствуют, а количество публикаций, раскрывающих современные подходы и технологии проектирования экологических маршрутов, недостаточно. Поэтому данная тема требует тщательного анализа и изучения, что и определило актуальность предпринятого нами исследования.

Цель исследования – разработать экологические маршруты походов в рамках проведения кочевого туристского лагеря.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить особенности организации туристских полевых лагерей.
2. Определить территориально-рекреационный потенциал Вяземского района Смоленской области.
3. Разработать экологические маршруты в рамках проведения полевого туристского лагеря.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

- а) изучение и анализ научно-методической литературы;
- б) формально-логические методы исследования (анализ, синтез,

индукция и дедукция);

в) специфические методы исследования (картография, определение туристско-рекреационного потенциала территории);

г) методы математической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Самодеятельный лагерь является туристским, если его основной задачей является проведение походов, привитие и совершенствование туристских навыков, познавательная деятельность по изучению родного края.

Кочевой лагерь – это форма организации временного образовательного процесса и воспитания детей. Создание условий кочевки, т.е. природных, естественных жизненных условий предков, образует микросоциум [6].

Полевой профильный лагерь – это, прежде всего, активный отдых в условиях природной среды на принципах самообслуживания.

Технология организации туристских полевых лагерей включает в себя несколько этапов: подготовка кадров для проведения полевого лагеря, подготовка материально-технической базы, моральная и физическая подготовка потенциальных участников похода. Основными особенностями проведения полевых лагерей является согласование организации похода с органами местного самоуправления, тщательный подбор кадров, моральная и физическая подготовка будущих участников похода, взаимодействие с организациями и учреждениями, занимающимися туристской деятельностью. Специфика организации маршрутов по видам туризма заключается в подборе снаряжения, его заблаговременной проверке, распределении ролей между участниками движения режима питания при прохождении маршрутов.

Самое главное при проведении туристского похода – это соблюдение безопасности участников в процессе движения по маршруту и отдыха на привалах [1, 6].

На первом этапе исследования нами проводилась оценка туристско-рекреационного потенциала территории [2].

Расчет интегральной оценки (ИО) был проведен по четырем критериям:

– оценка рельефа – 2,6 балла;

– оценка водных объектов – 2,5 балла;

– оценка растительного покрова – 2,8 балла;

– оценка экологического состояния – 2,4 балла.

$ИО = (a+b+c)/3 + d = 7,9/3 + d = 5,2$. Оценка 5,2 балла характеризует территорию, как благоприятную для рекреационного освоения. Таким образом, было установлено, что данная территория обладает хорошими возможностями ландшафта и экологии, т.е. Вяземский район характеризуется комфортными условиями в летний и весенний периоды.

В рамках туристско-полевого кочевого лагеря было разработано три маршрута (рисунок 1).

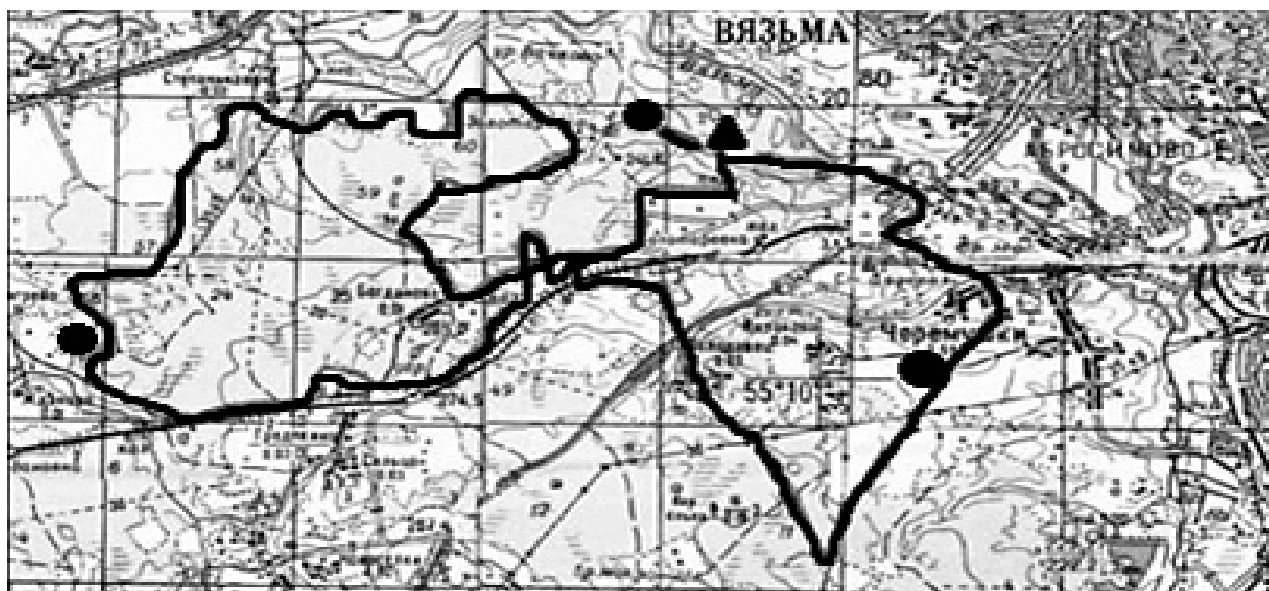


Рисунок 1 – Туристские маршруты кочевого лагеря

Пешеходный маршрут. На маршрут отправляется 10-12 человек. Он проходит от главной поляны до деревни Черёмушки. Маршрут продолжительностью 2 дня и общей протяженностью 3 км. В первый день маршрута туристы проходят 5 километров, доходят до поляны близ урочища Пайдино, где проводятся практические занятия (анализ почвенного покрова, изучение лекарственных растений). На второй день маршрута туристы возвращаются на главную поляну.

Водный маршрут. На маршрут отправляется 10-12 человек. Он проходит от главной поляны (левый берег Дамбы) до правого берега Дамбы. По прибытии на место промежуточной стоянки проводятся практические занятия (оценка экологического состояния водоема близ дамбы, мониторинг водных ресурсов Вяземского района). На второй день маршрута туристы возвращаются на главную поляну.

Водный маршрут. На маршрут отправляется 10-12 человек. Он проходит от главной поляны (левый берег Дамбы) до правого берега Дамбы. По прибытии на место промежуточной стоянки проводятся практические занятия (оценка экологического состояния водоема близ дамбы, мониторинг водных ресурсов Вяземского района). На второй день маршрута туристы возвращаются на главную поляну.

Велосипедный маршрут. На маршрут отправляется 10-12 человек. Он проходит от главной поляны до деревни Жданово. Общей протяженностью 15 км. В первый день маршрута туристы проезжают на велосипедах 6 километров, до деревни Жданово, где проводятся практические занятия (утилизация мусора, растения, занесенные в Красную книгу). На второй день маршрута туристы возвращаются на главную поляну.

Выводы. Таким образом, результаты исследования могут быть использованы методистами, педагогами дополнительного образования, учителями общеобразовательных учреждений, тренерами-преподавателями,

работающими в области спортивно-оздоровительного туризма, а также по другим видам спорта, чья деятельность протекает в полевых условиях, учителя при подготовке обучающихся к сдаче норм ВФСК «ГТО» «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Также исследования могут использовать студенты направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм при подготовке к написанию курсовых работ, а также при подготовке к учебным дисциплинам, таким как: научно-методическая деятельность, оценка туристско-рекреационного потенциала территории, основы спортивно-оздоровительного туризма, технология организации и проведения походов выходного дня.

Список литературы

1. Батурич М.П. Методические рекомендации при проведении экологических экскурсий / М.П. Батурич. – М.: Турист, 1991. – 97 с.
2. Воронов Ю.С. Основы научного исследования туризма: состояние, проблемы, технологии: монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 302 с.
3. Захлебный А.Н. На экологической тропе (опыт экологического воспитания) / А.Н. Захлебный. – М.: Знание, 1986. – 122 с.
4. Казначеева С.Н. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации / С.Н. Казначеева, Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев // Наукoведение. – 2016. – Том 8. – № 1(32). – С. 49.
5. Королькова Е.А. Разработка маршрутов для проведения кочевого туристского лагеря (на примере МБУ ДО ЦДиЮиЭ г. Вязьмы) / Е.А. Королькова // Сборник материалов 69-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2019 год / Под общей ред. к.п.н., доц. Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. – С. 73-74.
6. Слепцов Ю.А. Кочевой лагерь: поиск и инноватика / Ю.А. Слепцов. – Молодой ученый. – 2011. – № 7. – Т. 2. – С. 121-122.

ПРАВОВАЯ БАЗА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Н.С. Косенок

Научный руководитель – к.г.н., доцент А.В. Бышевская

Ключевые слова: нормативно-правовые основы, автомобильный транспорт, безопасность дорожного движения.

В настоящее время большое количество источников информации переполнены сведениями об авариях на дорогах, жертвах ДТП, гибели людей. Важность безопасного дорожного движения представляется обязательным элементом более широкой цели организации безопасного дорожного движения. Колоссальное количество тревожной информации действует на психику человека, и на смену страха – нормальную реакцию на текущие угрозы

приходит бесчувствие. В гарантии безопасного дорожного движения ведущую роль занимает правовое урегулирование поведения всех членов дорожного движения и дальнейшее их организованное поведение. Для получения результата в этих целях предполагаются способы государственного надзора, которые реализовываются во взаимодействии с законами и другими нормативно-правовыми актами, определяющими связи в сфере исполнения безопасности дорожного движения.

Законные базы организации безопасности дорожного движения на территории РФ вмещают такие нормативно-правовые акты, как законы и постановления Правительства, Российской Федерации, приказы министерств и других ведомств, упорядочивающих данное дело основные из которых:

– Указ Президента РФ от 15.06.1998 № 711 (ред. от 27.10.2011) «О дополнительных мерах по обеспечению безопасности дорожного движения» (вместе с «Положением о Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации»);

– Федеральный закон от 10.12.1995 № 196-ФЗ (ред. от 26.04.2013) «О безопасности дорожного движения» (далее – ФЗ о безопасности дорожного движения);

– Постановление Правительства РФ от 19.10.2004 № 567 «О координации деятельности органов исполнительной власти в области обеспечения безопасности дорожного движения»;

– Постановление Правительства РФ от 30.04.1997 № 508 (ред. от 02.02.2000) «О порядке государственного учета показателей состояния безопасности дорожного движения».

В Федеральном законе "О безопасности дорожного движения" установлено, что целями по обеспечению безопасности дорожного движения являются: охрана здоровья, жизни и имущества граждан, охрана их прав и законных интересов, а также защита интересов общества и государства посредством предупреждения ДТП, спадом тяжести их последствий [1].

Рассматривая допустимые средства по повышению безопасности ситуации на дорогах, научное сообщество обращает внимание на два основных направления: неизбежность в ближайшем будущем улучшение дорожной инфраструктуры и модернизация организации дорожного движения, а также выход на новый уровень культуры на дорогах и появление атмосферы неприязни нарушений ПДД.

Результаты мониторинга деятельности законодательных органов за период 2020 года указывает на то что, процесс повышения административной ответственности за несоблюдение правил дорожного движения по отдельному числу правонарушений в области дорожного движения уже переходит меру, где ограничивается эффект административного наказания. К сожалению, это довольно негативный курс, который закрепляется в сознании людей. Эффективность правового регулирования в большинстве случаев подчиняется методам обнаружения условий и причин отрицательных процессов в данном направлении и от объективной оценки результативности организационно-правовых способов их ликвидации, от того, насколько суть

правовых норм подходит потребностям усовершенствования социального взаимодействия.

Сплошная автомобилизация страны, невысокий километраж автомобильных дорог, отсутствие связи в деятельности государства, в лице Министерства транспорта РФ и территориальных транспортных устройств администраций субъектов РФ, негативно влияющих на осуществление единой транспортной политики и безопасного движения на автомобильном транспорте. В условиях значительного увеличения потребности на услуги автомобильного транспорта, указанный тренд, создает конкретную угрозу, как для жизни, так и для здоровья всего общества.

При рассмотрении современного положения безопасности устройства автомобиля, в нашей стране ежегодно регистрируются десятки тысяч дорожно-транспортных происшествий с авариями автомобилей как отечественного, так и импортного производства. Очевидно, что аварийность любого автомобиля определяется не столько его конструктивным происхождением, сколько действиями самого человека, который находится за рулем, и, естественно, подготовкой дорожного полотна, качеством управления транспортом и климатическими условиями.

К решаемым и рассматриваемым вопросам активной и пассивной безопасности устройства автомобиля, влияющим на количество ДТП и тяжесть их последствий, стоит отметить, что в последний десяток лет возросло внимание к росту числа ДТП из-за отвлеченности водителей от управления автомобилем.

В данный момент мировое сообщество производителей автомобилей и законодательных органов, разрабатываются конструктивные и законодательные меры против отклонения водителя при управлении автомобилем.

На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что установленная схема характеризующая уровень безопасности дорожного движения на автотранспорте, на наш взгляд, имеет недостатки, потому что не обеспечивает необходимого качества автоматизации и не может сделать возможным достижение задач, которые перед ней поставлены.

Безопасность дорожного движения на должном уровне законодательством не выявляется и не систематизируется множество составных факторов, которые оказывают весомое значение. Процесс создания документов в большинстве случаев не сгруппирован, в меньшей степени связывается на единстве принципов, тексты документов копируют свое содержание, поэтому нормативная база в большом количестве ситуаций имеет внутренние противоречия и много белых пятен в правовой области.

Обеспечение безопасности дорожного движения имеет довольно крупную недоразвитость в нормативных документах, которая осуществляется на основных принципах отраженных в 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения», таких как: преимущество жизни и здоровья людей данного общества, имеющих отношение к дорожному движению, а также над экономической сферой хозяйственной деятельности; на первом плане

за обеспечение безопасности дорожного движения отвечает само государство; не нарушение интересов общества и страны при обеспечении безопасности движения на дороге.

Не осуществляется оценка транспортной деятельности, преимущественно частных предприятий и предпринимателей, оказывающих сервисы в сфере автотранспорта. Новым, передовым технологиям по перевозкам и исследованиям в данной области уделяется незначительный интерес. Все эти отрицательные обстоятельства оказывают негативное воздействие на снижение уровня безопасного движения.

На результатах анализа нормативно-правовых документов, мы можем сделать вывод, что в будущем законодательным органам стоит обратить внимание на современные, адаптивные устройства повышения безопасного движения на дорогах, также развитие безопасной транспортной системы на основе усовершенствования систем профессионального допуска к данной деятельности за счет лицензирования.

Для безопасного осуществления транспортной отрасли, наряду с эффективным управлением, нормальной внутрипроизводственной системой и технологией с конкретной производственной базой, требуется обширная профилактика нарушений обязательных требований, поэтому обеспечение безопасности на дороге является важнейшим течением Российской Федерации.

Одной из важнейших задач государственной политики, показавшей в концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2030 года в сфере развития транспорта является усовершенствования комплексной безопасности транспортной системы.

Для воплощения создается современный комплекс и соответствующий мировой практике законодательных, нормативно-правовых и методических документов, происходит увеличение административной ответственности за несоблюдение норм и правил, установленных государством.

Следует считать одним из важных Приказ Минтранса России от 15 января 2014 года № 7, который закрепляет «Правила обеспечения безопасности перевозок пассажиров и грузов автомобильным и городским наземным электрическим транспортом».

Ведущим документом, определяющим безопасность на автомобильном транспорте, является Транспортная стратегия Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Правительством РФ от 22 ноября 2008 г. № 1734-р.

Транспортная политика сориентирована для установления единого транспортного пространства России на базе выровненного опережающего развития действенной автотранспортной инфраструктуры, обеспечение доступности и качества транспортных услуг для населения в согласовании с социальными стандартами, обеспечение доступности и качества транспортно-логистических услуг в области грузовых перевозок, интеграцию во всемирное транспортное пространство, реализацию транзитного потенциала страны, увеличение степени безопасности автотранспортной системы.

Транспортная политика будет содействовать урегулированию целых социально-экономических проблем, таких как:

- существование территориальных и скелетных диспропорций в развитии транспортной инфраструктуры;
- недостающий уровень доступности транспортных услуг для населения, мобильности трудовых ресурсов;
- недостающее качество транспортных услуг;
- невысокий уровень экспорта транспортных услуг, в той доле применения транзитного потенциала;
- бедный уровень предоставления транспортной безопасности;
- углубление неблагоприятного воздействия транспорта на экологию [2].

В заключение можно сказать, что темы сбережения жизни и самочувствия соучастников дорожного движения (за счет увеличения выдержки на дорогах, свойств дорожной инфраструктуры, организации дорожного движения, подъема качества и оперативности врачебной помощи пострадавшим и др.). Как результат, сжатие демографического и социально-экономического убытка от дорожно-транспортных происшествий и их следствий согласуются с приоритетными вопросами социально-экономического выработки Российской Федерацией в продолжительной и среднесрочной перспективе и направлены на обеспечение понижения темпов убыли народонаселения Российской Федерации, создания условий для роста его численности.

Список литературы

1. Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» от 15 ноября 1995 года № 196-ФЗ (в редакции от 26.07.2017).
2. Транспортная стратегия Российской Федерации на период до 2030 года (в редакции, введенной в действие распоряжением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года N 1032-р, с изменениями от 11 июня 2014 года);
4. Егиазаров В.А. Транспортное право: Учеб., 2-ое изд. перераб. и доп. / Инст. зак-ва и сравнит. правовед. при правительстве РФ. – М: Юстицинформ, 2004. – 543 с.
5. Коноплянко В.И. Организация и безопасность дорожного движения. – М.: Транспорт, 1991. – 183 с.
6. Пеньшин Н.В. Основы государственного регулирования автотранспортной деятельности / Тамбов: Вестник ТГТУ, 2005. – 80 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ У ДЕВУШЕК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ

А.А. Красина
Научный руководитель – доцент А.Н. Свириг

Анализ специальной научно-методической литературы позволяет

констатировать, что успехи отечественных и зарубежных прыгуний тройным явились следствием отбора перспективных спортсменок и реализации программы подготовки, основанной на максимально возможной специализации к данному виду легкой атлетики их функционального, физического и психического потенциала. Рассматривая перспективы проектирования учебно-тренировочного процесса, многие авторы в числе ведущих факторов называют полноценную скоростно-силовую подготовку при условии осуществления индивидуализации тренировочной деятельности [2].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс прыгуний тройным различной квалификации.

Предмет исследования – содержание скоростно-силовой подготовки в структуре годичного цикла тренировки прыгуний тройным различной квалификации.

Цель исследования – заключается в изучении особенностей организации скоростно-силовой подготовки прыгуний в годичном цикле тренировки.

Гипотеза исследования:

– предполагалось, что индивидуализация скоростно-силовой подготовки прыгуний в высоту будет эффективной и педагогически целесообразной, если при ее проектировании:

– нормирование тренировочной нагрузки в мезоциклах проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменок;

– приоритетным является метод сопряженного упражнения с одновременной направленностью воздействия на существенное улучшение прыжковой подготовки и интенсивное развитие скоростно-силовых и силовых качеств.

Перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить особенности распределения тренировочных средств в годичном цикле у прыгуний тройным с уровнем подготовленности 1р-КМС.

2. Определить уровень скоростно-силовой подготовленности у прыгуний тройным.

3. Выявить уровень взаимосвязи годовых объемов со спортивным результатом у прыгуний тройным.

Для определения наиболее рациональных форм построения подготовки в годичном цикле статистическому анализу были подвергнуты варианты индивидуального планирования круглогодичной тренировки прыгуний, специализирующихся в тройном прыжке с уровнем подготовленности от 1 разряда до КМС [1].

Динамика тренировочной нагрузки, позволила установить характер и направленность распределения основных средств подготовки по месяцам годичного цикла.

Анализ общегодовых объемов свидетельствует, что у прыгуний I-III спортивных разрядов отмечен существенно меньший объем тренировочной нагрузки. При этом наибольшее различие установлено в выполнении упражнений с отягощением – 23,3 % от годовой нагрузки высококвалифицированных прыгуний ($p < 0,05$). Несколько выше процент

(28,6 %) объема прыжков с полного разбега. Наиболее близки годовые объемы у квалификационных групп прыгуний при выполнении бега с максимальной и субмаксимальной скоростью (соответственно 74,4 и 61,5 % от зафиксированных объемов бега у спортсменок высокой квалификации).

Так при анализе средств интегральной прыжковой подготовки следует отметить концентрацию объемов прыжков с полного и укороченного разбегов на 1-ом специально-подготовительном этапе во всех квалификационных группах спортсменок, что составляет (16-18 %) от годового объема, и во втором специально-подготовительном периоде у спортсменок более низкой квалификации в мае – июне (12-18,5 %) от годового объема.

В течение макроцикла прыгуни тройным применяют в тренировочном процессе средства беговой и прыжковой направленности. В больших объемах в подготовительных периодах на общеподготовительных этапах применяются различные прыжковые упражнения, многоскоки. Наибольшие объемы зафиксированы у прыгуний 1-3 разрядов в ноябре и апреле (19,2 %) и (16,8 %), соответственно. У спортсменок более высокой квалификации наблюдается относительно равномерное распределение объемов данного тренировочного средства на уровне 10-15 % от в каждом месяце от годового объема.

Спортсменки обеих квалификационных групп используют для развития скоростных способностей бег с максимальной скоростью на отрезках от 30 до 80 метров. У спортсменок высокой квалификации нет ярко выраженных пиков концентрации данного средства. У них зафиксировано относительно равномерное распределение на уровне 8-12 процентов в каждом месяце.

Спортсменки 1-3 разрядов концентрируют объем этого средства в апреле – мае на уровне 16-17 процентов от годового объема.

Также в тренировочном процессе в большом объеме применяется такое средство, как бег по разбегу и бег в $\frac{3}{4}$ от максимальной скорости. Также спортсменками применяются средства силовой направленности. Прыгуни высокой квалификации за тренировочный макроцикл выполняют различные упражнения силовой направленности в объеме 290 тонн, более низкой 68 тонн.

У высококвалифицированных спортсменок распределение носит волнообразный характер на уровне 13-15 процентов от годового объема, тогда как у спортсменок более низкой квалификации зафиксированы два пика декабрь и март на уровне 10 процентов от годового объема

Уровень скоростно-силовой и силовой подготовленности определялся с использованием таких тестовых упражнений как прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, тройной прыжок с возвышения 50 см, тройной прыжок с $\frac{1}{2}$ длины разбега, в длину с разбега, присед со штангой (% собственного веса), взятие штанги на грудь (% собственного веса) [3].

Корреляционный анализ выявил различный уровень взаимосвязи между комплексом тестов, оценивающих силовые и скоростные способности, и результатом в тройном прыжке у спортсменок различной квалификации.

Установлена высокая корреляционная взаимосвязь результата в тройном прыжке с разбега у спортсменок III-I спортивных разрядов с показателями

в прыжках в длину ($r=0,782$) и тройным ($r=0,818$) с места, в длину с разбега ($r=0,811$). Несколько ниже коэффициенты корреляции с результатами в бросках ядра, стоя лицом ($r=0,723$) и спиной ($r=0,648$) в сторону метания. У девушек исследуемой группы отмечается достаточно высокая взаимосвязь спортивного результата в тройном прыжке с длиной ($r=0,792$) и массой ($r=0,836$) тела.

У спортсменок высокой квалификации (КМС-МС) значительную корреляцию с результатом имеет показатель в тройном прыжке с половины разбега ($r=0,944$) и с возвышения 50 см ($r=0,906$), а также в прыжках с ноги на ногу на 100 м (сумма количества шагов и времени выполнения) ($r= -0,910$). С ростом спортивного мастерства увеличивается взаимосвязь результата в основном упражнении и показателей в броске ядра вперед ($r=0,848$) и назад ($r=0,736$). В то же время влияние характеристик длины ($r=0,623$) и массы ($r=0,634$) тела снижается.

Список литературы

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса девушек, специализирующихся в тройном прыжке / Е.П. Врублевский, В.Е. Годлевский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка: Дет. тренер: журн. в журн. – 2005. – № 3. – С. 32-34.
2. Конестяпин В.Г. Педагогический контроль в тренировке прыгуний тройным / Конестяпин В.Г. // Тезисы докладов к VIII научной конференции молодых ученых. – Омск, 1990. – С. 27-29.
3. Самойлов Г.В. Особенности специальной скоростно-силовой подготовки женщин в тройном прыжке: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Самойлов Геннадий Васильевич; РГАФК. – М., 2002. – 24 с.: ил.

РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНОШЕЙ-ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Е.А. Кубащенко

Научный руководитель – старший преподаватель С.В. Зайцев

Актуальность. В современном тренировочном процессе юных прыгунов-высотников физическая подготовка занимает одно из ведущих мест. Она является своего рода фундаментом спортивных достижений, который закладывается в юном возрасте [1, 2].

Особое внимание в прыжках в высоту следует уделять развитию прыгучести, что отмечают ведущие специалисты в области теории и практики легкой атлетики. При этом большой интерес у специалистов до настоящего времени вызывает поиск эффективных средств, методов и методик развития

прыгучести у спортсменов различного уровня подготовленности. Этим определяется актуальность данного исследования [4].

Целью исследования явилось определение влияния применения в тренировочном процессе нестандартного оборудования на проявление прыгучести юношей-прыгунов в высоту 11-12 лет.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить основные факторы, оказывающие влияние на проявление данного качества.

2. Установить перечень средств нестандартного оборудования, применяемых в тренировочном процессе прыгунов в высоту.

3. Выявить влияние систематического применения нестандартного оборудования на изменение прыгучести юношей 11-12 лет, занимающихся прыжками в высоту.

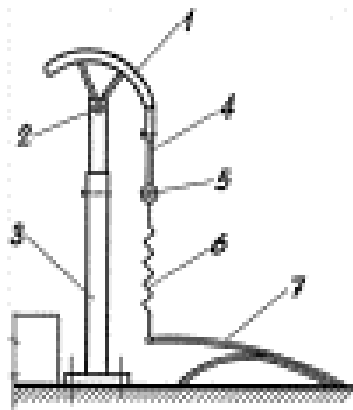
Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тесты), видеосъемка, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБУ «СШОР» г. Железногорска с участием 24 юношей 11-12 лет, занимающихся прыжками в высоту.

Проведенный анализ специальной литературы позволил выявить, что в проявлениях прыгучести отмечается высокая теснота взаимосвязи между спортивными результатами и скоростно-силовыми характеристиками отталкивания, зарегистрированными на тензодинамометрической платформе [3]. При этом прыгучесть напрямую зависит от быстрой силы мышц-разгибателей бедра, голени и стопы. Из антропометрических данных на проявление прыгучести оказывают влияние длина тела и нижней конечности, обхват бедра. Отрицательная взаимосвязь отмечена с массой тела. Автор также отмечает влияние на проявление прыгучести межмышечной координации, состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата [5].

В рамках решения второй задачи определено, что в тренировочном процессе прыгунов в высоту используются различные специальные средства для развития прыгучести. Их подбор осуществляется по структурно-функциональному принципу, а пригодность определяется степенью соответствия биодинамическим и анатомо-физиологическим особенностям развития усилий в прыжке в высоту.

Первое рассмотренное устройство для развития прыгучести у прыгунов в высоту состоит из выпуклой эластичной платформы и гимнастического мостика, соединенных пружиной. Тренирующийся выполняет прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп», ориентируясь на платформу как на высотную планку и отталкивается толчковой ногой от гимнастического мостика (рисунок 1).



- 1 – выпуклая эластичная платформа,
- 2 – горизонтальная ось для закрепления платформы
- 3 – изменяемая по высоте стойка
- 4 – регулируемые по длине стержни
- 5 – подвижный эластичный валик
- 6 – пружина
- 7 – гимнастический мостик

Рисунок 1 – Устройство для развития прыгучести у прыгунов в высоту «Эластичный мостик»

На следующем нестандартном оборудовании (рисунок 2) можно выполнять упражнения для развития прыжковой силы и прыгучести с амортизаторами или отягощениями на четырех рабочих местах. Все устройства расположены на одной металлической раме.

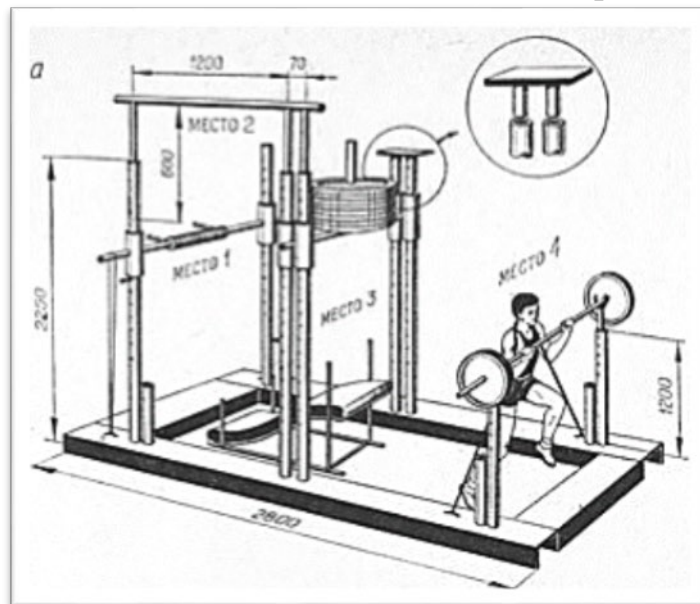


Рисунок 2 – Устройство для развития прыгучести у прыгунов в высоту «Рама с четырьмя позициями»

На рисунке 3 представлено оборудование, на котором можно варьировать нагрузки с различным весом, что позволяет проводить тренировочные занятия для спортсменов различной квалификации. Тренировка прыгуна в высоту на данном устройстве подразумевает всевозможные упражнения за счет подъема на носках выпрямленными ногами, а также упражнения с согнутыми коленями.

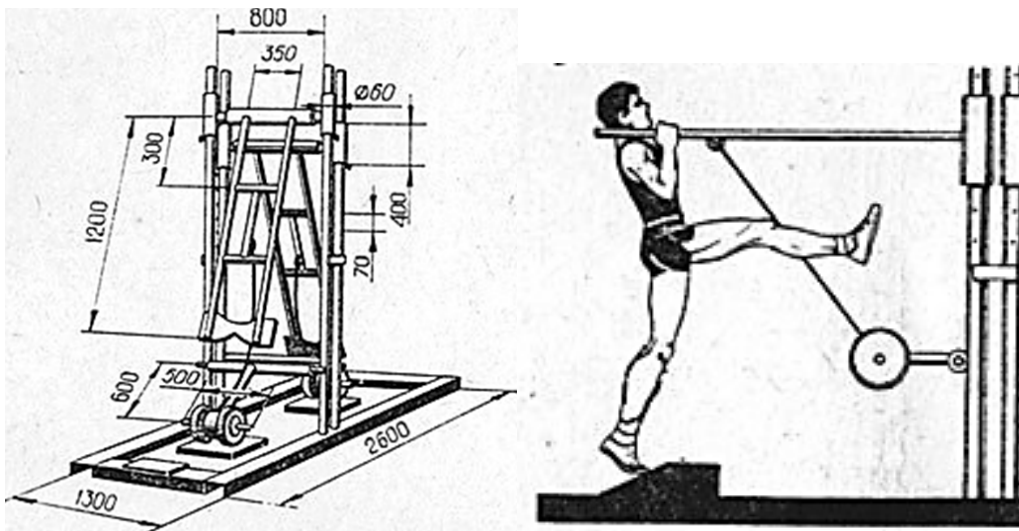


Рисунок 3 – Блоковое устройство для развития прыгучести у прыгунов в высоту

Специализированный тренажерный зал предназначен для развития прыгучести, а также для целенаправленного обучения и совершенствования техники прыжка в высоту (рисунок 4). Комплексное оборудование зала представляет собой три самостоятельные линии тренажеров, расположенных в одном зале. Чередование нескольких снарядов одной линии в определенном порядке, а также упражнений на тренажерах разных линий создает условия для комплексно-вариативного влияния на развитие прыгучести.

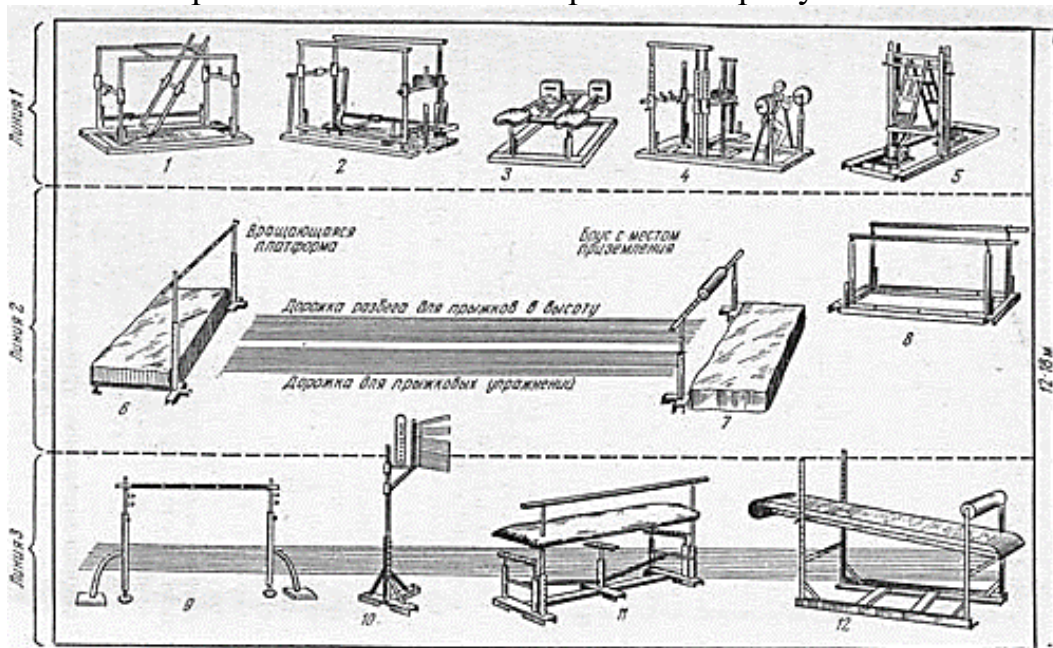


Рисунок 4 – Организация тренажерного зала для прыгунов в высоту (три линии тренажеров)

В проведенном исследовании с юношами-прыгунами в высоту 11-12 лет применялось нестандартное оборудование в виде выпуклой эластичной платформы и гимнастического мостика (рисунок 1). На каждом занятии в течение года спортсмены выполняли 2-3 серии прыжков по 5-7-10 повторений в зависимости от периода подготовки и предшествующей нагрузки.

Для определения влияния применения данного оборудования на уровень развития прыгучести сформированы экспериментальная и контрольная группы. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике. В двух группах проведено исходное и итоговое тестирование (таблица 1).

Таблица 1 – Изменение прыгучести у юношей-прыгунов в высоту 11-12 лет за период эксперимента

Возраст, лет	Группа	Прыжок в длину с места, см	Прыжок в высоту с махом обеих рук, см	Прыжок вверх без маха руками, см
11	ЭГ	170,3±13,8	35,8±2,1	23,6±1,6
	КГ	169,3±12,4	35,9±3,4	22,7±1,8
	p	>0,05	>0,05	>0,05
12	ЭК	178,2±17,3	39,1±1,9	26,2±3,2
	КГ	172,1±14,9	36,4±2,1	23,1±2,1
	p	<0,05	<0,05	<0,05
относительный прирост в ЭГ, %		4,5	8,8	10,4
относительный прирост в КГ, %		1,6	1,4	1,8

Установлено, что исходные значения проявления прыгучести в двух группах достоверно не различались.

После года занятий установлено, что в экспериментальной группе достоверно изменились результаты прыжковых тестов и спортивный результат.

Результат прыжка в длину в экспериментальной группе улучшился на 7,9 см (4,5 %), прыжка вверх – на 3,3 и 2,6 % (соответственно, на 8,8 и 10,4 %). В контрольной группе прирост составил от 1,4 до 1,8 %.

Спортивный результат в экспериментальной группе изменился за год занятий на 10,1 см, в контрольной – на 4,2 см.

Таким образом, применение нестандартного оборудования в тренировочном процессе юношей-прыгунов в высоту способствует повышению качества прыгучести и спортивного результата.

Список литературы

1. Балыбердин О.А. Упражнения для развития прыгучести / О.А. Балыбердин // Физкультура культура в школе. – 2017. – № 4. – С. 26-27.
2. Браташова Р.В. Как допрыгнуть до высшей ступени комплекса ГТО / Р.В. Браташова, И.В. Кулькова, М.Д. Рипа // Физическая культура в школе. – 2019. – № 7. – С. 58-62.
3. Бутин Б. Преодолеть притяжение: Тренажер для развития прыгучести / Б. Бутин, С. Ковязин // Спорт в школе. – 2015. – № 5-6. – С. 34.

4. Илиев Д.М. Исследование структуры скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов-прыгунов (на примере тройного прыжка): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.М. Илиев; ГЦОЛИФК. – М., 1970. – 17 с.

5. Мироненко И.Н. Сальтология: основы прыжковых локомоций: учебное пособие. – Воронеж: Научная книга, 2019. – 222 с.

ТУРИСТСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ КРУПНЫХ ГОРОДОВ ЦФО (на примере г. Смоленска)

Т.А. Кубышко

Научный руководитель – к.п.н., старший преподаватель

И.А. Живуцкая

Актуальность исследования. Пандемия COVID-19, снижение реального уровня доходов населения и прочие обстоятельства последних лет оказали негативное влияние на все сферы общественной жизни. Значимо пострадала сфера услуг, в частности, туризм [4].

Согласно последним статистическим данным, в 2020 году из-за пандемийных ограничений на 89 % уменьшилось количество выездных турпоездов и на 29 % – внутренних. Несмотря на значительный рост количества турпоездов в 2021 году (на 425 % для выездного туризма и на 95 % для внутреннего туризма) относительно 2020 года, в 2022 году ситуация на туристском рынке вновь ухудшается: увеличение объемов выездного туризма составило 10 %, зато уменьшение внутреннего – 22 % (Таблица 1).

Таблица 1 – Динамика выездного и внутреннего туризма в 2019-2022 гг.

год	Выездной туризм (млн. чел.)	Изменение (млн. чел.)	Изменение (%)	Внутренний туризм (млн.чел.)	Изменение (млн. чел.)	Изменение (%)	Всего (млн. чел.)
2019	35	-	-	56	-	-	91
2020	4	-31	-88,57 %	40	-16	-28,57 %	44
2021	21	17	425,00 %	78	38	95,00 %	99
2022	23	2	9,52 %	61	-17	-21,79 %	84

Также 2022 год отметился изменением направлений выездного туризма. Поток туристов из России в Европу сократился на 80-90 % [6]. Турпоток в США составил менее 1 % от общего числа выездных турпоездов.

Но увеличился поток в страны ближнего зарубежья – в Турцию (23 % проданных билетов), Армению (15 %), Узбекистан (8 %), Кыргызстан (8 %), Азербайджан (7 %) [5].

Характеризуя особенности отечественного туризма необходимо отметить, что между предпочтениями жителей крупных, богатых регионов, жителями приграничных регионов и жителями небогатых городов существует значимая разница в туристских предпочтениях.

В современных научно-исследовательских источниках отсутствуют сведения о туристских предпочтениях жителей городов с численностью населения до 500 тыс. человек. Большинство сведений, касающихся популярных направлений туризма, относится к жителям крупнейших городов или городов-миллионеров [2]. Город Смоленск является типичным крупным городом, так как численность его населения составляет 316 тыс. человек [7].

Потребность в проведении эмпирического исследования обусловлена недостаточной информацией о популярных у жителей крупных небогатых городов туристских направлениях. Наличие полной и актуальной информации способно вернуть уровень туристского потока крупных провинциальных городов на допандемийный уровень.

Обозначенная проблема определила цель эмпирического (социологического) исследования – выявить туристские предпочтения жителей г. Смоленска и Смоленской области. Для указанной цели, в феврале-марте 2023 г. проведено анкетирование путешественников города Смоленска и Смоленской области.

Результаты исследования. В ходе исследования опрошено 76 респондентов: к группе 31-40 лет относятся 38 %; 41-50 лет – 34 %, 21-30 лет – 14 %, 51-60 лет – 8 %; старше 61 года – 4 %, до 20 лет – 2 %. У 67 % респондентов есть дети, а у оставшихся 33 % – нет. Около половины (49 %) опрошенных работают в бюджетной сфере, 36 % – в коммерческой сфере, 4 % являются пенсионерами, по 3 % относятся к безработным, самозанятым и студентам, также по 2 % являются мамами в декрете. Более трети (36 %) респондентов имеют доход 20-30 тыс., 33 % – 30-40 тыс., 15 % – до 20 тыс., 13 % – 50-100 тыс., 2 % – 100-300 тыс., 1 % – более 300 тыс. на каждого члена семьи.

Обращение к туристским предпочтениям смолян и жителей области показало, что 66 % опрошенных предпочитают путешествовать с семьей, 18 % – с друзьями, 16 % – в одиночку. Более половины (57 %) респондентов выбирают для размещения отель или гостиницу, 20 % – квартиру или дом, 14 % – размещение на природе, 9 % – апартаменты. Треть опрошенных (33 %) опрошенных путешествует один раз в полгода, по 24 % – один раз в год и один раз в месяц, 13 % – реже, чем один раз в год, 4 % – один раз в неделю, 2 % – несколько раз в неделю. Большинство (79%) респондентов выбирают летний сезон для путешествий, 8 % – весенний, по 7 % – осенний и зимний; почти $\frac{3}{4}$ выбирают путешествия в пределах страны, 16 % – внутри региона, 11 % – за границу; 68 % респондентов организуют свой отдых самостоятельно, а 32 % – прибегают к услугам турагентств.

Наиболее важными факторами при планировании поездок является соотношение цены и качества тура (74 %), комфортность размещения (49 %), возможность увидеть что-то новое (43 %), близость к природе (33 %). Чаще всего жители города Смоленска и Смоленской области выбирают познавательный (65 %) и пляжный (48 %) виды турпоездок.

Самыми популярными направлениями являются Краснодарский край (27 %), Москва и Смоленская область (по 26 %), реже упоминаются такие регионы как Санкт-Петербург (6 %), Московская область (5 %), Калининградская область (2 %), Брянская область (3 %), Крым (4 %), Свердловская область (3 %) и такие страны как Беларусь (7 %), Абхазия (3 %) и Турция (3 %). Самыми необычными направлениями являются Таиланд (1 %), Италия (1 %), Мексика (1 %), Шри-Ланка (1 %).

Уровень дохода имеет огромное влияние на выбор направлений для путешествий. Опрошенные с доходом до 20 тыс. на каждого члена семьи чаще выбирают поездки в Московскую область (20 %); с доходом от 20 до 30 тыс. – в Беларусь (6 %); с доходом от 30 до 40 тыс. – в Санкт-Петербург (10 %); с доходом от 50 до 100 тыс. – в Абхазию (6 %), Таиланд (6 %), Шри-Ланку (6 %), Турцию (6 %); с доходом более 100 тыс. – в Италию (20 %), Мексику (20 %). [3]

При изучении связи между уровнем дохода и предпочитаемым видом деятельности в турпоездках выявлено, что жители города Смоленска и Смоленской области, независимо от уровня дохода, выбирают знакомство с достопримечательностями района (79 %), посещение экскурсий в месте пребывания (53 %) и пляжный отдых (45 %).

Опрошенные с доходом до 30 тыс. часто выбирают отдых в экологически чистых районах; при доходе 30-100 тыс. участники опроса отдали предпочтение пляжному отдыху; граждане с доходом более 100 тыс. предпочитают шопинг и приготовление национальных блюд в качестве видов деятельности в турпоездках.

Выводы:

– типичный турист г. Смоленска и области – это семейный человек в возрасте 30-40 лет, работающий в бюджетной сфере и имеющий доход 20-30 тыс. на каждого члена семьи;

– жители г. Смоленска и области предпочитают размещение в гостинице, путешествия совершаются один раз в полугодие в пределах страны, в большинстве случаев свой отдых люди организуют самостоятельно, не обращаясь в турфирму;

– ключевые факторы при планировании турпоездок это соотношение цены и качества, а также комфортность размещения;

– наиболее популярные виды отдыха – это познавательный и пляжный, направления – Краснодарский край, Москва, Смоленская область, предпочитаемые виды деятельности – знакомство с достопримечательностями, посещение экскурсий и отдых на пляже;

– уровень дохода определяет дальность туристических поездок и их содержание: чем выше уровень дохода, тем более дальние и экзотические

страны предпочитает посетить человек; респонденты с высоким доходом (более 100 тыс.) предпочитают шоппинг и приготовление национальных блюд в качестве видов деятельности в турпоездках.

Список литературы

1. Большинство россиян путешествуют только по стране // Информационное агентство Интерфакс – 27.09.2017. – Режим доступа: <https://www.interfax.ru/russia/580803> (дата обращения 4.03.2023).
2. В какие страны летят отдыхать туристы из разных регионов России // Блог онлайн-сервиса для покупки туров Travelata.ru – 8.02.2019. – Режим доступа: <https://travelata.ru/> (дата обращения 10.03.2023).
3. ВТБ: жители Центрального федерального округа вдвое сократили число покупок за рубежом // Российская газета Коммерсантъ – 15.09.2020. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/4493007> (дата обращения 27.02.2023).
4. Въездные и выездные туристские поездки. 2022: Статистический сборник Росстат. – М., 2022. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm> (дата обращения: 02.03.2023).
5. Названы самые популярные зарубежные направления у россиян в 2022 году // Издание Афиша Daily – 22.12.2022. – Режим доступа: <https://daily.afisha.ru/> (дата обращения 11.03.2023).
6. Поток туристов из России в Европу за год сократился на 80-90 % // Федеральное информационное агентство ТАСС – 28.12.2022. – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/16701745> (дата обращения 28.02.2023).
7. Численность населения в России // Информационный портал Города России – 14.01.2023. – Режим доступа: <https://города-россия.рф> (дата обращения 07.03.2023).

ОДНОДНЕВНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ МАРШРУТ ПО ПРАГЕ

Т.А. Кубышко, Д.Т. Куцкова

Научный руководитель – старший преподаватель И.В. Дашдамирова

Прага – столица Чехии и крупнейший город страны, расположенный в самом сердце Европы на берегах реки Влтавы в исторической области Богемия. Это один из красивейших городов континента с богатейшим архитектурным, культурным и историческим наследием, охватывающим период более 10 веков. Исторический центр столицы Чехии включен в список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО и сохранился в удивительном состоянии. Старый город Праги имеет особую атмосферу и включает десятки захватывающих достопримечательностей, представляя собой переплетение симпатичных средневековых улочек и старинных зданий с красными черепичными крышами.

Путешественников, однажды посетивших Прагу, ее улицы буквально завораживают. Они не только «живые» свидетели удивительной истории,

но и подлинные шедевры архитектуры. Знакомство с древней столицей начинается по традиции в Старом городе. Широкие и узкие, длинные и короткие, но неизменно извилистые улицы Праги застроены преимущественно старинными домами, за фасадами которых таится немало тайн.

Вы влюбитесь в этот город с первого взгляда.

Мы бы хотели предложить вам вариант однодневного маршрута в Праге. Если вы его одолеете, то смело можете сказать, что вы действительно были в Праге и видели ее основные достопримечательности.

Чтобы не пропустить ничего интересного и значимого, предлагаю пройти маршрут под названием “Королевский путь”, но пройти его не так как шли короли на коронацию, а наоборот, чтобы вам не тратить напрасно силы на подъем до Пражского града, лучше начать как раз с него, спускаясь и любуясь великолепными видами Праги, которая раскинулась на холмах.

Маршрут пешеходный, его протяженность 3,8 км.

Итак, начнем – Пражский град. С X в. это резиденция королей, сегодня – официальная резиденция главы государства. В соборе Святого Вита короновали чешских правителей, там же их хоронили.

Рекомендуем посетить Старый королевский дворец, Кафедральный собор св. Вита, Базилику св. Георгия, Золотую улочку, где когда-то жили алхимики, а позже – Ф. Кафка. Любители посмотреть на город с высоты птичьего полета могут подняться на смотровую площадку Большой Южной башни Собора св. Вита – вид на Прагу потрясающий.

С Пражского Града идем на Градчанскую площадь, любуемся ее дворцами, это Салмовский, Шварценбергский, Тосканский, Архиепископский, Штернбергский дворцы. Проходим на смотровую площадку, чтобы насладиться сумасшедшим видом красных черепичных крыш столицы.

Градчанская площадь окружена дворцами, а посередине нее возвышается чумной столб, заканчивающийся статуей Девы Марии. Внизу, у основания столба, фигуры 8 святых, которые покровительствуют Чехии.

Улица Нерудова – красивая и загадочная. Интересно пройти по ней и представить, как это было тогда, в другом тысячелетии. Сколько энергии за долгие годы впитали эти каменные стены, мостовые, сколько страстей и драм, счастливых и печальных судеб сложилось здесь. Свое имя Нерудова улица получила в честь чешского писателя и поэта, жившего в XIX веке в Праге – Яна Неруды.

Если Пражский Град является сердцем Праги, то Карлов Мост – ее визитная карточка. Закладка моста происходила в строгом соблюдении астрономии. Архитекторы хотели, чтобы мост служил века. Мост был заложен в 1357 году 9 июля в 5 часов 31 минуту.

За свою долгую и бурную жизнь мост оброс легендами, появились скульптуры и мостовые башни с обеих сторон. Пешеходным он стал лишь в конце 70-х годов прошлого века.

По одной из старинных улиц, Карловой, продвигаемся к Малой площади. Эта улица – одна из главных туристических артерий Старого города. Сегодня

на Карловой улица находится много красивых домов с историей, рестораны на любой вкус и сувенирные лавочки.

Далее проходим мимо барочной церкви Св. Николая, расположенной на Малостранской площади. Она является одним из самых известных пражских храмов в стиле барокко и принадлежит к ценнейшим строениям этого стиля. Купол храма с невероятным диаметром в 20 метров и внутренней высотой в 49 метров является самым высоким в Праге. В храме проходят годовые циклы концертов с участием здешнего уникального органа 18-го столетия.

Малая площадь треугольная, уютная и разноцветная. В центре сохранился старинный колодец, обнесенный красивой решеткой. Дом У Ротта – одна из ярких ее достопримечательностей. В доме У Рихту в 1882 году заработала первая столичная телефонная станция. На Малой площади находятся сразу 3 средневековые аптеки.

На Староместской площади сконцентрировано большое количество достопримечательностей: Тынский храм, Староместская ратуша со смотровой площадкой на башне и знаменитыми астрономическими часами, собор св. Николая, Дом «У минуты» с росписью сграффито. Саму площадь окружают дома с фасадами различных стилей.

Дальше наш маршрут лежит по знаменитой улице Целетна к Пороховой башне, проходя через ворота которой, вы покидаете пределы Старого Города. Долгое время это монументальное здание в готическом стиле использовалось как склад для пороха. В XIX веке была проведена реконструкция, которая и определила их теперешний внешний вид.

Королевский путь здесь заканчивается, но мы продолжим нашу прогулку.

Вацлавская площадь – одна из самых больших площадей мира! Когда-то по ней ходили трамваи, теперь она наполовину пешеходная. На площади находится памятник св. Вацлаву – покровителю Чехии, Национальный музей и множество магазинов и ресторанов. Здесь всегда многолюдно. Возле памятника Вацлаву проходят митинги, начинаются экскурсии, назначаются встречи.

Вечером вы можете сходить на концерт или прогуляться по вечерней Праге, поужинать в шикарном ресторане или посидеть в настоящей чешской пивной.

Стоит упомянуть некоторые местные необычные блюда, которые обязательно стоит попробовать, чтобы максимально погрузиться в культуру страны.

Первым необычным блюдом является – вепрево колено. Его история берет свое начало еще в 11 веке, в средневековой традиции запекания мяса после охоты, превращая действие в настоящий ритуал. У забитого дикого кабана отрезали левую ногу, томили ее в темном пиве, после чего запекали на вертеле. Минуло много веков, а классическая рецептура не теряет своей актуальности. Единственное изменение в том, что в заведениях Праги вам подадут не кабанье мясо, а свиную рульку, тем не менее, потрясающе вкусную и сытную.

Второе блюдо – трдельник. Это традиционная чешская выпечка, которая известна и в ряде других европейских стран. Готовят ее из дрожжевого теста. Полоски теста наматывают по спирали на металлический или деревянный стержень (трдло), запекают на гриле и посыпают сверху сахаром. Название трдельника происходит от слова трдло, что в переводе означает «дурак» или «болван». Также называют и сам вертел, на котором они выпекаются. Что общего между выпечкой и дураками? Дело в том, что раньше эти булочки готовили исключительно полыми, но на вид они выглядели цельными и большими, поэтому казались недорогими. То есть покупателя как бы «одурачивали».

Это все можно успеть посмотреть и попробовать во время однодневного маршрута по Праге, который является довольно-таки насыщенной культурной программой, однако, она позволяет увидеть лишь основные достопримечательности и в довольно-таки быстром экскурсионном темпе. Этот удивительный и активный день должен убедить вас, что Прага необыкновенна и на знакомство с ней нужно больше времени.

Статья является переводом публикации из туристического журнала Conde Nast Traveller.

Список литературы

1. Кембриджский словарь английского языка: значения и определения – Режим доступа: <https://dictionary.cambridge.org/ru> (дата обращения 04.03.2023).
2. Самые красивые улицы Праги // «Спутник» – сервис поиска и бронирования экскурсий – Режим доступа: <https://www.sputnik8.com/ru/prague/pages/samye-krasivye-ulitsy-pragi> (дата обращения 01.03.2023).
3. Словарь Макмиллана – Режим доступа: <https://www.macmillandictionary.com/> (дата обращения 22.02.2023).

ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Т.А. Кубышко, Д.Т. Куцкова
Научный руководитель – к.э.н., доцент О.Г. Кирсанова

Экологический туризм становится в настоящее время популярным направлением не только в России, но и в странах бывшего Советского Союза (Казахстан, Беларусь), представляя собой не просто один из видов активного отдыха.

Данное туристское направление, по нашему мнению, призвано сыграть важную роль в реализации концепции рационального использования природных и культурных ресурсов страны, при этом реализации концепции экологического туризма позволит избежать разрушительных последствий его массового характера.

Положительным результатом является также улучшение экономических перспектив местного сообщества, создание рабочих мест в отдаленных районах, сохранение уникальных культурных и религиозных традиций коренных народов.

Целью исследования стало выявление особенностей, преимуществ и перспектив экологического туризма в России, и оценка достигнутого в данном направлении положительного опыта зарубежных стран.

Анализ специальной научной литературы позволяет сделать вывод, что единого подхода к понятию «экологический туризм» не выработано, однако к настоящему времени обозначилась общее в формулировке его содержания – это путешествия в нетронутые, первозданные уголки природы при одновременном ответственном и бережном отношении к окружающей нас среде.

Маршруты экологического туризма (экотуризма), как правило, являются живописными и познавательными местами, способными удивить неожиданными открытиями, красотой ландшафта и подарить незабываемые впечатления от знакомства с обычаями и традициями разных народов.

В зависимости от цели путешествия экотуризм имеет несколько видов, которые отражены структурно на схеме рисунка 1.

Отметим, что на протяжении ряда последних лет достаточно успешно реализуется международный проект экологического туризма «Всемирные возможности на органических фермах», в рамках которого предусмотрены программы, совмещающие отдых с работой на ферме, при котором туристу предоставляют проживание с питанием, а после работы у него остается время на знакомство с местным бытом [2].

Отметим, что программы экологического туризма появляются и в России, что позволяет городским жителям уехать в сельскую местность, чтобы принять участие, например, в реставрации старинных зданий, восстановлении мостов, сборе лекарственных растений, ознакомлении с сельским бытом и местным колоритом, посетить местную баньку и выпить чаю из настоящего самовара [3].

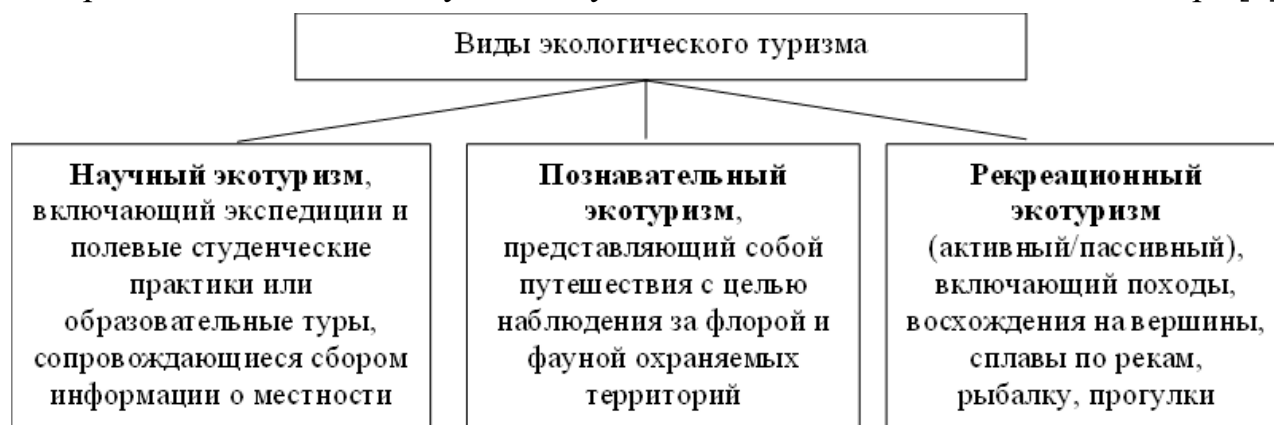


Рисунок 1– Виды экологического туризма

В основу экотуризма положено стремление найти способы решения проблемы взаимодействия общества и природы: посещая нетронутые уголки

земли, человек глубже понимает всю красоту и хрупкость окружающего мира, а также опасность последствий своей активной хозяйственной деятельности, что приводит к росту спроса на подобные направления туристской деятельности, целью которой заключается установление гармоничных отношений с природой, что проявляется в:

- рациональном использовании природных ресурсов;
- организации здорового отдыха;
- воспитании уважительного отношения к культуре и обычаям местного населения;
- участии в природоохранных мероприятиях, что в итоге приводит к положительному влиянию на экономику региона.

Обязательными условиями организации экотуров являются организация перемещения посредством экологичных видов транспорта; использование только местных продуктов; экономное расходование воды и других ресурсов, сбор и сортировка мусора в целях его последующей переработки. Привалы во время походов должны быть обустроены только в специально отведенных местах, а также кемпинги строятся исключительно при помощи естественных подручных материалов и технологии [1, с. 35].

Ресурсы экотуризма в разных регионах отличаются, так как экономическое благополучие каждой страны обусловлено размерами ее заповедных территорий. Оптимальным показателем считается, если доля охраняемых площадей составляет 10 %-15 % территории страны.

В таблице 1 представлена краткая характеристика состояния и развития экотуризма на континентах планеты, что отражает перспективы и возможности данного направления туристской деятельности [3].

Экологический туризм в России находится в самом начале развития, хотя страна обладает огромным потенциалом. Заповедники Прибайкалья – это нетронутая природа сосновых лесов, бухты в окружении высоких скал и дикие пляжи, разнообразие растительного мира, термальные источники. Невероятно популярны среди экологических туристов девственные леса и озера Карелии, окутанные дымкой старинных преданий. На Камчатке разработаны пешеходные туристские маршруты в знаменитую Долину гейзеров, к горячим источникам и вулканам.

Среди ТОП-10 мест по популярности находится Национальный парк «Приэльбрусье» в Кабардино-Балкарии с белоснежным красавцем Эльбрусом. Немалые перспективы открываются в Московской области. По оценке экспертов здесь сосредоточено до 20 % туристического потенциала страны. В 2021 г. область лидировала в «Национальном рейтинге туристических брендов». За 5 лет количество желающих посетить Подмоскovie выросло с 8,5 до 18,7 млн. человек.

Экологический туризм в России призван сыграть особую роль в обеспечении разнообразных запросов развивающейся отрасли и просвещении населения. Сейчас эта работа находится на начальном этапе. Особый колорит экологическим турам придаст культурное и этническое многообразие страны, которое формировалось столетиями под воздействием природных условий,

особенностей хозяйствования и религиозных традиций. Художественные ремесла, искусство, архитектура, фольклор малых народов России представляют огромный познавательный интерес.

Таблица 1 – Инфраструктура экотуризма макрорегионов планеты

Макрорегион	Состояние экотуризма
Америка	<p>Данный регион лидирует по количеству парков и заповедников. Первая в мире заповедная зона была образована среди скалистых гор Северной Америки в конце 19 века. Сегодня разветвленная система национальных парков Канады и Соединенных Штатов принимает в год десятки миллионов экологических туристов.</p> <p>На территории Центральной Америки количество парков с 70-х выросло в несколько раз. Свыше 350 охраняемых территорий открыто для туристов.</p> <p>Экологический туризм Южной Америке осваивает маршруты в бесконечных лесах Амазонии.</p>
Африка	<p>Центры экологического туризма в Африке расположены от Красного моря до Мозамбика, там созданы национальные парки для охраны уникального животного мира.</p>
Азия	<p>Среди регионов экологического туризма своим биоразнообразием выделяется Азия. Азиатский материк предлагает разнообразные виды экологического туризма – познавательный, экстремальный и другие.</p>
Австралия	<p>Одним из мировых лидеров по организации экологического туризма. Удивительное разнообразие природного мира обеспечивает государству великолепные перспективы экологического туризма. Из-за сильной удаленности от других материков здесь образовался уникальный животный и растительный мир. В стране действует около 3 тыс. национальных парков и более десяти памятников Всемирного наследия.</p>
Европа	<p>Популярными объектами для путешествий являются Альпы.</p>

В структуре туристического рынка России доля экологического туризма занимает всего 1 %, в то время как за рубежом она доходит до 20 %.

Для нашей страны – это новое направление, которое требует совершенно нового подхода – перестройки психологии населения.

В России не воспитаны традиции охранного природопользования. Главной задачей является экологическое просвещение граждан, организация массовости в содействии природоохранному движению.

Экологические проблемы туризма связаны также:

- с отсутствием научных разработок по теме;
- недостаточностью правового регулирования и обоснованных методик для создания и продажи туристского продукта;
- необходимостью подготовки специалистов с комплексными знаниями в области экологии;
- отсутствием стимулирующей налоговой политики со стороны государства;
- низким уровнем туристского сервиса при высокой его стоимости;
- слабым информационным обеспечением.

Согласно прогнозу ООН, в ближайшее время отрасль будет приносить ежедневно до 1 млрд. долл. США мировой экономике. При богатейшем потенциале Россия занимает одну из лидирующих позиций по объему средств, затраченных на путешествия за рубежом.

Плюсы и минусы экологического туризма отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Преимущества и недостатки экотуризма

Преимущества экотуризма	Недостатки экотуризма
<p>Возможность улучшить здоровье: наедине с природой человек отвлекается от мирской суеты, настраивается на приятные мысли и размышляет о вечном;</p> <p>багаж новых знаний: путешественник питается, думает и поступает иначе, чем обычно, открывает новые места, знакомится с предметами искусства;</p> <p>экономия денег: проживание в курортных гостиницах и хостелах намного дороже, чем в туристической палатке, то же касается еды и времяпрепровождения. Красота природы достается совершенно безвозмездно.</p>	<p>Длительное нахождение на открытой местности, без привычного питания, горячей воды и мягкой постели подходит не каждому: даже хорошо организованный отдых может превратиться в пытку;</p> <p>недоступность для посещения всех желаемых мест: существует немало заповедников и парков, куда вход человеку запрещен;</p> <p>нужно быть готовым к встрече с дикими животными, от которых можно ожидать даже агрессию.</p>

Подводя итог, можно сделать следующие выводы:

- экотуризм представляет собой путешествия в нетронутые, первозданные уголки природы и одновременно ответственное и бережливое отношение к окружающей среде;
- основными видами экотуризма являются научный, познавательный, рекреационный;

– особенностями экотуризма являются рациональное использование природных ресурсов, организация здорового отдыха, уважительное отношение к культуре и обычаям местного населения, участие в природоохранных мероприятиях, положительное влияние на экономику региона.

Список литературы

1. Ледовских Е.Ю. Экотуризм на пути в Россию: информационное пособие / Е.Ю. Ледовских, Н.В. Моралева. – Тула: Гриф и К, 2022. – 284 с.
2. Дух авантюризма: 5 способов посмотреть мир почти бесплатно, доступных прямо сейчас // Вокруг света [Электронный ресурс]. – URL: [https:// www.vokrugsveta.ru/articles/dukh-avantyurizma-5-sposobov-posmotret-mir-pochti-besplatno-dostupnykh-pryamo-seichas-id741854/](https://www.vokrugsveta.ru/articles/dukh-avantyurizma-5-sposobov-posmotret-mir-pochti-besplatno-dostupnykh-pryamo-seichas-id741854/) (дата обращения: 20.03.2023).
3. Лучшие места для экотуризма в России // Приключения и открытия в России [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.russiadiscovery.ru> (дата обращения: 20.03.2023).

РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ МУЗЕЕВ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

А.С. Куриленко

Научный руководитель – д.б.н., профессор Ю.А. Гордеев

Музей – научно-исследовательское или научно-просветительское учреждение, осуществляющее хранение, комплектование, изучение и популяризацию памятников естественной истории, материальной и духовной культуры.

Музеи составляют предмет национальной гордости нашего народа. Собранные в них экспонаты порой пользуются мировой известностью.

Важное место музеи занимают сегодня в развитии культурно-познавательного туризма Смоленщины. Они не ограничиваются собранием и экспонированием материальных и духовных ценностей. Они ведут также большую культурно-просветительную работу. Организуют чтение лекций для туристов, проведение экскурсий, устройство выставок, распространение специальной литературы.

Смоленщина с ее древней историей обладает весомым потенциалом в культурном наследии России. К числу факторов, положительно влияющих на развитие туризма г. Смоленска, относятся богатое историко-культурное наследие, заповедные территории, народная культура, фольклор и ремесла, наличие сети областных учреждений культуры и искусства, квалифицированных кадров. Среди регионов России Смоленская область является одним из лидеров в сфере изучения, сохранения и пропаганды традиций русского народного творчества.

В настоящее время Смоленск – это идеальное место для того, чтобы приобщиться к истории своей страны. Не зря в свое время патриарх Московский и Всея Руси Кирилл (до своего избрания на высокий пост Кирилл был митрополитом Смоленским и Калининградским) сказал: «Через Смоленск я и узнал Россию».

В год Смоленщину посещают до 300 тысяч туристов. И это только официально подсчитанных – тех, которые останавливались в гостиницах и заказывали экскурсии. Больше всего едут из Москвы и Подмосковья, Санкт-Петербурга и Минска.

Довольно разнообразны городские музеи, которые активно посещаются туристами. К ним относятся: Смоленский государственный музей-заповедник, Исторический музей, Музей природы и экологии, Музей «Смоленск – щит России», Музей «Городская кузница XVII в.», Музей «Смоленщина в годы Великой Отечественной войны», Музей скульптуры Сергея Тимофеевича Коненкова, Музей «Смоленский лен», Музей «В мире сказки», Художественная галерея, Музей квартиры А.Т. Твардовского, Молодежный центр-музей имени адмирала Нахимова, Историко-археологический и природный музей-заповедник «Гнёздово» и другие.

Таким образом, город Смоленск богат ресурсами для развития культурно-познавательного туризма. В свою очередь музеи города Смоленска ведут активную деятельность по развитию культурно-познавательного туризма.

Так, в Смоленском государственно музее-заповеднике сотрудники постоянно организуют костюмированные мероприятия, фольклорные театрализованные праздники, игры, конкурсы, чаепития, спектакли, акции. Все больше партнерских проектов реализует музей, выходя на межрегиональный и даже международный уровень.

Исторический музей организовал ежегодную выставку «Приглашение на бал». Многие вещи, представленные на выставке, принадлежали смоленским дворянским семьям: Урусовым, Рейдам, Энгельгардтам. Экспонаты рассказывают об образовании, службе, повседневных занятиях, досуге и этикете российского дворянства первой половины XX века.

Событиям Отечественной войны 1812 года посвящена выставка «И прежде чем быть Бородинскому бою, был бой у смоленской стены...». Экспозиция рассказывает о внешней политике Франции в начале XIX века, о вступлении наполеоновских войск на территорию Российской империи, о важной роли Смоленска в событиях 1812 года, подробно освещает августовское Смоленское сражение. Созданная на материалах Смоленского музея-заповедника, выставка знакомит с уникальными свидетельствами истории народа и города.

Материалы, представленные в экспозиции «Смоленск в годы Первой мировой войны», рассказывают о жизни прифронтового города. Это подлинные документы, фотографии, письма с фронта, русские и немецкие открытки тех времен, мемориальные вещи, российское и германское оружие, ордена и медали.

В музее «Смоленск – щит России» на втором ярусе башни Громовой была открыта экспозиция, рассказывающая об истории строительства крепости, о ее значении не только для Смоленска, но и всей России в различные исторические эпохи: в период польского нашествия, Смоленской войны 1632-1634 гг., в 1812 году. Здесь же можно увидеть макет крепости, выполненный дизайнерами из Санкт-Петербурга.

Третий ярус башни занимает выставка, на которой представлены комплекты воинского снаряжения, относящиеся к периоду второй половины XIV – начала XV вв. Данные экспонаты являются историческими реконструкциями доспехов, характерных для средневековых русских княжеств, воинов Золотой Орды, Великого Литовского княжества и рыцарей Ливонского ордена.

В музее «Городская кузница XVII в.» можно увидеть подлинные орудия труда и многочисленные изделия кузнечного ремесла XVII–XIX вв., среди которых ключи и замки различной формы и величины, холодное оружие, посуда, светцы, подсвечники.

Посетителям музея «Смоленщина в годы Великой Отечественной войны» будут интересны уникальные образцы стрелкового оружия Красной Армии и гитлеровской Германии; ордена, медали, личные вещи участников боев за Смоленск, Ельню, Вязьму; маршала Советского Союза С.К. Тимошенко, генералов М.Ф. Лукина и И.Н. Руссиянова; военная форма и награды французских летчиков легендарного полка «Нормандия-Неман»; боевые знамена воинских частей и соединений, получивших почетное наименование «Смоленских», трофеи поверженной фашистской Германии. В экспозиции можно увидеть озвученную диораму «Рождение Советской гвардии», настоящую партизанскую землянку, знаменитые солдатские медальоны, оружие с мест боев, запечатленных на картине «Бой у Соловьевой переправы». Музей располагает выставкой боевой техники.

Здание, в котором располагается музей Сергея Тимофеевича Коненкова, – одно из самых красивых в городе и является памятником архитектуры XIX века. Сегодня посетители могут познакомиться с биографией Коненкова и его работами, хранящимся в других художественных собраниях России и мира, услышать голос скульптора, обращенный к смолянам. На плазменной панели можно посмотреть видеохроники жизни и творчества Коненкова, документальные фильмы о великом ваятеле.

Уникальную экспозицию единственного в России музея-заповедника «Смоленский лен» называют гимном «северному шелку»; в нее вошли подлинные орудия возделывания и обработки льна, богатая коллекция льняных изделий, раскрывающих красочный мир народного искусства.

Расположенные в интерьере музея «В мире сказки» экспонаты образуют сценки из известных народных и пушкинских сказок. Приходя сюда первый раз, дети оказываются в окружении старых сказочных знакомых, о которых им уже рассказывали и читали.

В залах Художественной галереи экспонируются произведения древнерусского, отечественного и западноевропейского искусства. Представлены уникальные произведения Ф. Рокотова, И. Айвазовского,

И. Репина, И. Левитана, Н. Рериха, Р. Фалька, И. Грабаря, А. Пластова, а также произведения западноевропейской живописи всех ведущих школ XV–XX вв.

Посетителей центра-музея имени адмирала Нахимова поражает многообразие экспонатов, картин художников-маринистов, скульптурных портретов, морских флагов. Более ста моделей парусных и современных кораблей, самолетов и вертолетов выполнены и подарены музеем воином-интернационалистом В.К. Лапиным.

В год организуется более 30 выставок, проводится около 4000 экскурсий, музей-заповедник всеми формами работы обслуживает более 200 тысяч человек.

Таким образом, сегодня явно вырисовывается картина динамичного развития рынка туристских услуг на пути к полному востребованию своего потенциала. В такой ситуации соответственно растет интерес к туризму, связанному с наследием или культурно-познавательному. Причем активизируется интерес не только к истории и культуре других регионов, но и к своему тоже. Поэтому сегодня интерес к историко-культурному наследию играет важную роль в разработке туристических маршрутов и в том, как следует проводить отпуска, каникулы или развлекательные поездки выходного дня.



Список литературы

1. Будаев Д.И., Ильин В.В. Смоленск краткая энциклопедия: справочник. – Смоленск: Траст-Имаков, 2015. – 576 с.

2. Кулаев К.В. Экскурсионная деятельность: теоретические и методологические основы: учебное пособие. – М.: Турист, 2015. – 196 с.
3. Митрофанов А.Г. Городские прогулки. Смоленск.– М.: Ключ-С, 2015. – 408 с.
4. Чижков А.Б., Гурская Н.Г. Смоленские усадьбы. Каталог с картой расположения усадеб: каталог. – Смоленск: Русская усадьба, 2009. – 192 с.
5. Культурное наследие Смоленской области [Электронный ресурс]: http://kultura.admin-smolensk.ru/476/kulturnoe_nasledie/.

АНАЛИЗ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ТУРИЗМУ В СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Е.И. Лакеенкова

Научный руководитель – к.п.н., доцент В.А. Брайцева

Введение. Среднее профессиональное образование (СПО) входит составной частью в систему преемственных образовательных программ и государственных образовательных стандартов разного уровня и направленности. СПО готовит специалистов среднего звена для всех регионов и отраслей экономики, специалистов практической направленности, специалистов для массового производства и сферы обслуживания [2].

Знание и понимание сферы туризма как многогранного явления социальной жизни человека и экономической отрасли обеспечивается не только в процессе изучения профильных туристских дисциплин (туристика, рекреология, история туризма и путешествий, туроперейтинг), но и в процессе широкой внеаудиторной деятельности (экскурсии, конкурсы профессионального мастерства, мастер-классы, посещение и работа на выставках, участие в туристских походах и лагерях) и учебно-производственной практики в базовых туристских организациях.

К качествам менеджера по туризму среднего звена относятся исполнительность, дисциплинированность, доброжелательность, достоинство, стрессоустойчивость, уверенность в себе, коммуникабельность. Эти качества личности развиваются (отрабатываются) в ходе тренингов и игровых методов обучения, в процессе воспитательной работы со студентами, в процессе учебно-производственной практики (при выполнении конкретных ролей, замещении должностей, стажировки) [3].

СПО должно развиваться в том же направлении, что и вся система профессионального образования в нашей стране, и учитывать мировые тенденции модернизации образования, создания условий для развития единого образовательного пространства.

Цель исследования – определить актуальные направления подготовки в СУЗах туристского профиля.

Исходя из цели исследования в работе были поставлены следующие **задачи:**

– Выявить особенности организации учебного процесса в средних учебных заведениях туристского профиля.

– Проанализировать предложения средних учебных заведений по реализации программ подготовки студентов туристского профиля.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

а) изучение и анализ научно-методической литературы;

б) формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе исследования были выявлены особенности организации учебного процесса в организациях СПО. Занятия в колледже (техникуме) отличаются от занятий в высших учебных заведениях, они ближе по своей структуре и типологии к школьному уроку, причем к уроку комбинированного типа, в котором умело сочетаются и реализуются функции разных типов уроков, чаще всего изложение нового материала и закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков обучающегося [4].

Студент СПО – особая возрастная и ученическая категория, отличающаяся от старших школьников профессиональной направленностью личности, более серьезным отношением к вопросу профессионального и личного самоопределения, стремлением «стать взрослым» [2].

Тенденции развития профессионального образования в средних учебных заведениях:

– более широкая (полупрофессиональная) подготовка специалистов, готовых выполнять разные, в том числе смежные, виды деятельности и занимать разные должности (как в горизонтальном, так и вертикальном разделении труда в отрасли);

– компетентностный подход к подготовке и оценке результатов этой подготовки специалистов;

– усиление практико-ориентированной подготовки (особенно для специалистов среднего звена и бакалавров-практиков) за счет увеличения времени, выделяемого на практическое (производственное) обучение, учебно-производственную практику; моделирование на учебных занятиях ситуаций, приближенных к реальной профессиональной деятельности; создание специализированных лабораторий и кабинетов и т. д.;

– применение для оценки качества подготовки и учета трудоемкости учебного процесса кредитно-модульной системы, основанной на сочетании модульной технологии организации процесса обучения, системы зачетных единиц (кредитов) как единиц измерения трудоемкости обучения и рейтингово-балльной системы оценки знаний обучающихся;

– активное применение в учебном процессе современных педагогических и информационно-коммуникативных технологий [1].

На втором этапе исследования нами были проанализированы предложения по туристским направлениям, реализуемые в средних учебных заведениях Центрального Федерального округа, реализующие программы туристского профиля туристского профиля (таблица 1) [5].

Таблица 1 – Направления подготовки туристского профиля, реализуемые в средних учебных заведениях Центрального федерального округа

Средние учебные заведения	Направление подготовки		
	Гостиничный сервис	Гостиничное дело	Туризм
Колледж Российского нового университета		+	
Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»		+	+
Техникум сервиса и туризма № 29	+		
Санкт-Петербургский технический колледж		+	+
Санкт-Петербургский технический колледж управления и коммерции		+	+
Санкт-Петербургский колледж туризма и предпринимательства		+	+
Воронежский государственный промышленно-технологический колледж	+		
Ивановский колледж сферы услуг	+		
Рыбинский промышленно-экономический колледж	+		
Ржевский колледж	+		
Ростовский колледж отраслевых технологий	+		
Рыбинский полиграфический колледж	+	+	
Клинцовский социально-педагогический колледж	+		
Брянский филиал Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова	+		
Ярославский колледж сервиса и дизайна		+	
Владимирский торгово-экономический колледж	+		
Филиал Колледжа современного управления в г. Королеве	+		
Новороссийский колледж строительства и экономики	+		
Колледж коммерции, технологий и сервиса Курского государственного университета	+	+	
Ярославский колледж гостиничного и строительного сервиса	+		
Смоленский кооперативный техникум Смолоблпотребсоюза	+	+	
Колледж «Синергия»	+		
Смоленская академия профессионального образования	+		
Итого	17	9	4

На сегодняшний день гостиничный сервис – это одна из наиболее востребованных и быстро развивающихся специальностей, получить которую можно в среднем профессиональном образовании. Специалисты этой сферы востребованы в гостиницах и туристских комплексах, в санаториях и пансионатах, в домах отдыха. Они занимаются организацией сервисной деятельности, работают на ресепшен, организуют технологический процесс обслуживания.

Таким образом, можно заключить, что подготовка специалистов среднего звена в области туризма реализуется во многих учебных заведениях ЦФО. Преимущественно занятия проходят в виде комбинированного урока с разбором нового материала и закреплением пройденного.

Список литературы

1. Вилкова И.А. Современные образовательные технологии в обучении студентов учреждений среднего профессионального образования / И.А. Вилкова // Царскосельские чтения. – 2016. – № 1. – С. 28-31.
2. Зорина Г.И. Педагогические особенности среднего профессионального туристского образования / Г.И. Зорина // Вестник московского МВД России. – 2010. – №7. – С. 12.-14.
3. Кругликов Г.И. Методика профессионального обучения с практикумом: учебное пособие / Г. И. Кругликов. – М.: «Академия», 2008 – 288 с.
4. Новиков В.С. Инновации в туризме: учебное пособие / В.С. Новиков. – 3-е изд. – М.: «Академия», 2010. – 208 с.
5. Сервис, туризм, гостиницы ссузы России 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vuzopedia.ru/ssuzy/?specialize=servisa>. – 13.03.2023.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К МЕНЕДЖМЕНТУ

С.С. Лашко

Научный руководитель – к.э.н., доцент О.Г. Курсанова

Системный подход является одним из основополагающих в менеджменте, позволяя рассматривать организацию, ее процессы и функции как целостную систему, где все элементы взаимосвязаны и влияют друг на друга.

В современном менеджменте системный подход является особенно актуальным, так как современные организации становятся все более сложными и динамичными. Системный подход позволяет менеджерам управлять организацией в целом, а не только ее отдельными компонентами.

Важным преимуществом системного подхода является его возможность, позволяющая оценить эффективность работы организации не только по результатам, но и по процессу достижения этих результатов. Это позволяет выявлять проблемы и неэффективности в работе и устранять их, что способствует повышению общей эффективности организации.

Следовательно, системный подход является необходимым инструментом менеджмента, помогающий компаниям достигать своих целей и обеспечивать стабильный рост и развитие в современных условиях.

Цель данного исследования – изучить особенности системного подхода к менеджменту.

Исходя из поставленной цели можно выделить следующие **задачи**:

1. Проследить возникновение и историю развития системного подхода к менеджменту, основные характеристики системного подхода к менеджменту.
2. Выявить особенности системного подхода к менеджменту в XXI веке.
3. Изучать изменения, обеспечение внедрения новых методов и технологий в работу компании на основе системного подхода.

По результатам проведенного исследования были выявлены следующие **проблемы**:

1. Сложности с интеграцией новых технологий в существующую систему управления, отсутствие единой методики применения системного подхода.

Слабая теоретическая и методологическая база для использования менеджмента на практике. Существующие западные принципы и подходы управления «не работают» в российских условиях, поэтому инновации в сфере менеджмента необходимо адаптировать к специфике российской экономики и менталитета.

Инновации в менеджменте, в отличие от технологических, выгоднее и не затратны, поскольку не требуют значительных средств на покупку оборудования, реконструкцию производственных площадей и др. Реализация управленческих инноваций осуществляется сложнее технологических, что обусловлено влиянием на данный процесс психологического фактора, выражающийся в сопротивлении персонала переменам, его инертности и консерватизме, а также неразвитости инновационной культуры организации.

2. Качество профессионального развития управленческих кадров и подготовки менеджеров, нехватка квалифицированного управленческого персонала. Компетенции менеджеров являются ключевыми элементами бизнеса и влияют на показатели его эффективности и рыночной привлекательности. Формирование и совершенствование современного механизма развития профессиональных менеджеров всех уровней происходит в соответствии с общими требованиями делового сообщества и конкретными целями бизнеса, измеряемыми результатами, и их эффективностью для деятельности компании.

Цель системы профессионального развития – стать измеримым реальным вкладом в эффективность бизнеса.

Условиями построения таких систем является использование передового опыта ведущих компаний, практическая реализация консолидированных усилий делового сообщества по осуществлению конкретных программ, партнерство с передовыми представителями внешних систем профессионального развития и академическими образовательными учреждениями.

3. Недостаточное участие руководства в проведении изменений в организации.

Отсутствие продуктивного взаимодействия менеджера и владельца компании. Причиной разногласий является заинтересованность создателя бизнеса в максимизации прибыли на каждом этапе развития компании и стремление менеджера, имеющего высокую степень ответственности и относительно ограниченные полномочия, к реализации стратегических целей. Другой причиной выступают разнонаправленные желания: собственники хотят от менеджеров профессионализма и «готовых решений», менеджер хочет свободы действий и самостоятельности, доверия со стороны собственника и обратной связи.

Для эффективного взаимодействия важно договариваться, строго придерживаться достигнутых договоренностей, проявления гибкости и готовности к организационным изменениям. Таким образом, важным условием реализации организационных целей является не только разработка программ обучения и повышения квалификации менеджера, но и коммуникационных программ.

Подводя итог, отметим, что интеграция системного, инновационного, информационного, социального и менеджмента качества, а также интеграция системного, ситуационного и процессного подходов к управлению, на наш взгляд, – основная тенденция развития менеджмента.

Интеграция и интеграционный подход в менеджменте, как тенденция его развития, включает в себя:

- взаимосвязь различных функциональных областей и подходов менеджмента;

- взаимодействие проверенных практикой и нашедших успешное применение принципов и законов управления, усилий, опыта и культуры участников принятия и реализации управленческих решений;

- построение организационных отношений;

- наличие общих инфокоммуникационных систем, объединение информационного пространства при организационном единстве, данная тенденция признает социальную ответственность менеджмента перед человеком и обществом в целом. Признание такой ответственности объясняется тем, что именно менеджмент влияет на экономическое и социальное развитие общества. Это обстоятельство позволяет считать менеджмент социальной инновацией.

Системный подход к менеджменту позволяет организовывать управление компанией более эффективно, защитить ее от рисков и значительно улучшить качество бизнес-процессов. Однако понимание и освоение этой технологии требует времени и усилий со стороны руководства и сотрудников компании.

Список литературы

1. Авдеев И.А. Менеджмент: учебное пособие. – М.: Проспект, 2017. – 660 с.
Прохоров П.А. Государственное управление: учебник. – М.: Юрайт, 2017. – 664 с.
2. Федорова И.П. Менеджмент: учебник. – М.: Проспект, 2017. – 493 с.

3. Чеканский С.Е. Управленческая экономика. Практика применения: учебно-практическое пособие. – М.: Дело АНХ, 2014. – 170 с.
4. Шарипов В.А. Психологические основы менеджмента: учебное пособие. – М.: Владос-Пресс, 2017. – 296 с.

СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

А.М. Левченков

Научный руководитель – к.п.н., доцент М.М. Чернецов

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса юных футболистов 15-16 лет на этапе углубленной специализации является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Невозможность использования модели подготовки высококвалифицированных футболистов из-за разности форматов участия в соревнованиях, с одной стороны, и необходимость внесения коррекций в существующее планирование с целью профилактики травматизма, с другой, актуализирует тему нашего исследования.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность учебно-тренировочного процесса футболистов 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание, направленность и структуру подготовки юных футболистов 15-16 лет на этапах годичного цикла.
2. Изучить методические особенности классификации и дозирования тренировочных нагрузок на отдельных этапах подготовки.
3. Экспериментально обосновать эффективность структуры подготовки юных футболистов 15-16 лет с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей и специальной выносливости в рамках двух макроциклов.

На все виды подготовки отводится 740 часов. 54 часа отводится на учебные и официальные игры, которые распределены равномерно в течение всего года (рисунок 1).

Из рисунка 1 видно, что в июне юные футболисты уходят на каникулы. Исходя из того, что они не занимаются в течение месяца можно предположить существенную утрату спортивной формы и снижение уровня специальной физической подготовленности, в то время как интенсивность учебно-тренировочного процесса остается максимальной, что может являться причиной повышенного травматизма.

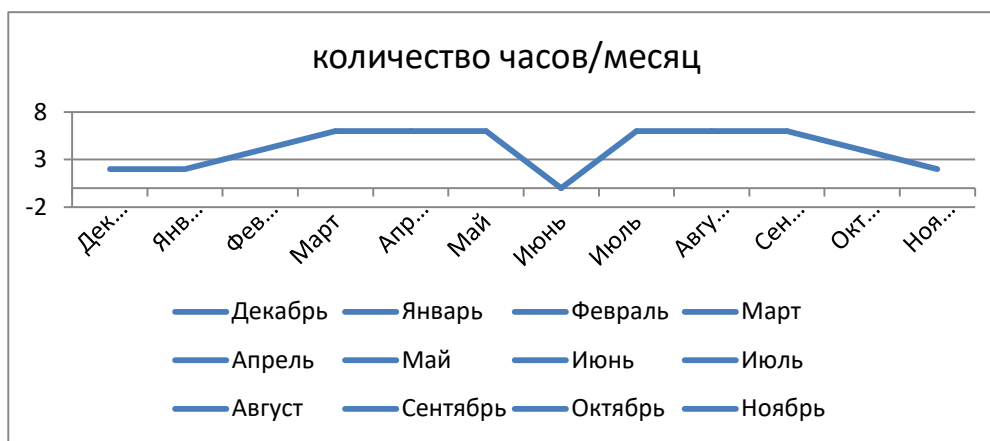


Рисунок 1 – Количество часов на учебные и официальные игры согласно стандартному плану-графику

В таблице 1 представлен стандартный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа углубленной специализации.

Другие виды подготовки (техническая, тактическая, общая и специальная физическая) также планируются волнообразно с незначительным увеличением учебных часов на август-сентябрь, при этом не учитывается месячный перерыв в занятиях футболом.

Таблица 1 – Стандартный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа углубленной специализации

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Интегральная	80	5	6	7	7	8	-	8	10	10	8	6	5
Техническая	120	9	10	11	11	12	-	13	14	15	10	8	7
Тактическая	90	5	6	8	8	9	-	9	10	10	9	8	8
Специальная физическая	90	5	6	8	8	9	-	9	10	10	9	8	8
Общая физическая	90	12	10	8	6	4	-	5	6	8	9	10	12
Учебные и официальные игры	54	2	4	6	6	6	-	6	6	6	6	4	2
Тестирование	22	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	48	6	4	4	5	5	-	4	4	5	3	4	4
Теоретическая	50	4	4	4	4	4	-	4	4	6	6	6	4
Инструкторская и судейская практика	24	3	3	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2
Всего часов	740	53	55	60	59	61	-	62	68	74	64	58	54

На рисунке 2 в качестве иллюстрации представлено распределение часов на техническую подготовку, где максимальные значения приходятся на июль-сентябрь, т. е. месяцы, следующие за перерывом в занятиях не менее 30 дней, что в очередной раз подтверждает мысль о несоответствии стандартной

программы закономерностям становления и сохранения спортивной формы игроков.

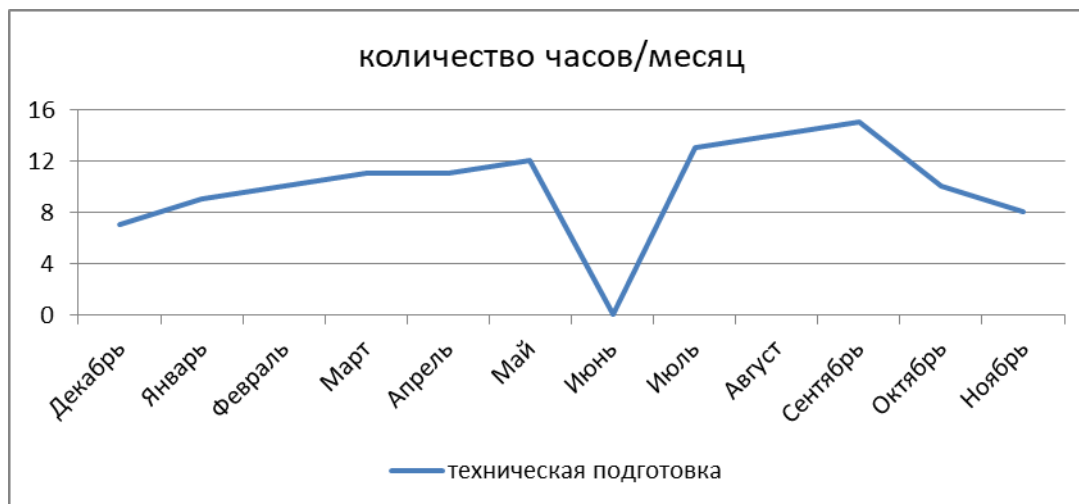


Рисунок 2 – Волнообразное распределение часов на техническую подготовку согласно стандартному плану-графику

Педагогические наблюдения за тренировочным процессом команды «СШОР ЦСКА» г. Смоленск осуществлялись на протяжении 12 месяцев 2021–2022 гг. с целью определения временных отрезков с наибольшей интенсивностью официальных игр (рисунок 3), а также параметров тренировочных нагрузок.

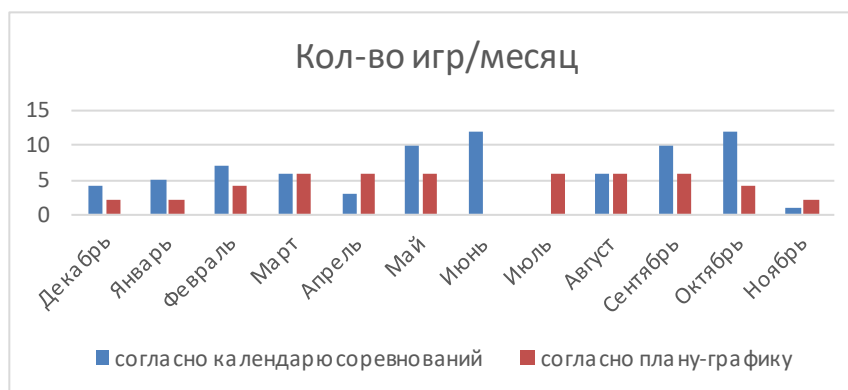


Рисунок 3 – Несоответствие количества игр согласно стандартному плану-графику и календарю соревнований

Из рисунка 3 следует, что с учетом региональных и всероссийских соревнований по футболу наибольшее количество официальных матчей приходится на два периода (май-июнь и сентябрь-октябрь).

Количество матчей в данные периоды достигает 18-20 игр, что предъявляет особые требования к уровню подготовленности игроков, вынужденных играть на фоне выраженного утомления.

В целях предупреждения травматизма и подготовки к успешному выступлению в соревнованиях необходимо пересмотреть стандартную

программу подготовки, которая исходя из представленных данных не отвечает требованиям реального планирования и участия в официальных соревнованиях.

Отмеченное противоречие, которое заключается в том, что стандартный план-график не соответствует реальному календарю соревнований и не позволяет должным образом обеспечить оптимальный уровень подготовленности футболистов к соревновательному сезону, позволяет утверждать о необходимости внесения коррекций в планирование учебно-тренировочных занятий.

Согласно экспериментальной программе, предусматривающей планирование тренировочного процесса с учетом календаря соревнований в рамках двух самостоятельных макроциклов было организовано тестирование двигательных способностей юных футболистов на этапе углубленной специализации, занимающихся в «СШОР ЦСКА» г. Смоленск – экспериментальная группа (N=18 чел.), и занимающиеся в КСШ «Олимпия» г. Смоленск – контрольная группа (N=20 чел.).

Тестирование осуществлялось в начале общеподготовительного и по окончании соревновательного этапа подготовки и предполагало оценку скоростных и скоростно-силовых способностей, а также выносливости футболистов.

Исходная оценка результатов тестирования в начале эксперимента показала одинаково низкий, «удовлетворительный» уровень физической подготовленности в исследуемых группах. Достоверных отличий в результатах тестирования не обнаружено ($p < 0,05$).

После завершения контрольного тестирования футболисты экспериментальной группы начали тренироваться по программе, предусматривающей два макроцикла, подготовка в которых была направлена на развитие тех способностей (скоростно-силовых и специальная выносливость), которые позволили бы оптимально подготовиться к соревновательному периоду и способствовали совершенствованию технико-тактических навыков.

По итогам реализации экспериментальной программы и проведения тестирования было установлено, что наиболее выраженный прирост показателей физической подготовленности отмечен в экспериментальной группе ($p < 0,05$) (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности испытуемых по окончании педагогического эксперимента

Вид упражнения	контрольная группа	экспериментальная группа	% различия	p
	М	М		
Бег 15 м с места (с)	2,45	2,28	7,5	($p > 0,05$)
Бег 30 м с места (с)	4,43	4,28	3,5	($p < 0,05$)
Прыжок в длину (см)	194,05	215,15	9,8	($p < 0,05$)
Тройной прыжок (см)	508,94	533,18	4,5	($p < 0,05$)
Бег 6 мин (м)	1320,6	1496,3	11,7	($p < 0,05$)

Можно полагать, что это обусловлено как естественной возрастной динамикой прироста результатов, так и положительным влиянием систематических тренировок, основанных на разработанной нами программе.

Достоверные отличия по t-критерию Стьюдента отмечены во всех тестах за исключением упражнения «бег на 15 метров с места», с помощью которого мы оценивали стартовую скорость. Предполагаем, что отсутствие достоверных изменений в результатах обусловлено жесткой генетической детерминированностью физического качества быстроты, которое трудно поддается тренировке.

Следует заключить, что на этапе углубленной специализации с учетом календаря всероссийских соревнований планирование учебно-тренировочного процесса необходимо осуществлять в рамках двух макроциклов для наиболее оптимального становления и сохранения спортивной формы.

Тренировочная программа, предполагающая сочетание развивающего и поддерживающего режимов нагрузок на этапах макроцикла позволяет добиться достоверных изменений уровня физической подготовленности и показателей соревновательной деятельности ($p < 0,05$).

ДИНАМИКА ОСНОВНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ У РАПИРИСТОВ 12-18 ЛЕТ

М.В. Ловягин

Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий

Научный консультант – старший преподаватель А.А. Остроухова

Актуальность. Бурное развитие фехтования в нашей стране в последние годы обусловлено высокими спортивными результатами, показанными российскими спортсменами на международной арене, активным участием Федерации фехтования России в решении многих проблем на региональном уровне. Это и открытие федеральных центров фехтования в регионах, и строительство спортивных фехтовальных комплексов, создание и эффективная работа программы поддержки молодых тренеров, создание системы грантов для них и многое другое.

Одним из следствий бурного развития фехтования стало снижение начального возраста занятия спортивным фехтованием в спортивных школах и клубах и необходимость раннего освоения основного соревновательного упражнения как вариативного комплекса специализированных приемов и действий, обеспечивающих решение главной цели спортивного единоборства – победу над соперником, посредством маневренности и виртуозного управления оружием [4].

В специальной литературе по фехтованию немного, а порой и противоречиво приводятся данные о применении в соревновательных поединках спортсменов средств единоборства, что не позволяет добиваться наибольшей эффективности в вопросах определения и использования

целесообразного учебного материала для включения в содержание тренировочных занятий, тем более на начальных этапах начала освоения вида спорта. Ведь развитие фехтования не стоит на месте и постоянно развивается, а регламентирующие деятельность спортивных школ документы, как правило, очень быстро устаревают и не отвечают потребности текущего времени [1, 2, 3].

Цель исследования – объективизация показателей динамики основного соревновательного упражнения в поединках рапиристов 12-18 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить показатели применения главных средств единоборства у фехтовальщиков на рапирах 12-18 лет.

2. Определить динамику показателей применения главных средств единоборства у фехтовальщиков на рапирах в возрасте от 12 до 18 лет.

3. Разработать методику формированию основного соревновательного упражнения у фехтовальщиков на рапирах на этапах спортивной подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ результатов соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, статистические методы анализа данных.

Исследование проводилось на базе СШОР «Юность Москвы» по фехтованию, в котором приняло участие 49 спортсменов различной квалификации в возрасте от 12 до 18 лет.

Регистрация основного соревновательного упражнения проводилась с помощью видеосъемки, осуществлялась с соблюдением всех необходимых требований, обеспечивающих получение полноценного исчерпывающего и объективного исследовательского материала.

Полученные видеозаписи поединков подвергались первичной обработке, изучению и записи на бумажный носитель в специально разработанные бумажные протоколы, посредством нотационной записи. Фактически, с помощью принятых условных обозначений в практике подобных исследований в протоколах фиксировались все специализированные действия, выполненные избранными спортсменами и их качество.

По материалам видеосъемки фиксировались следующие группы основного соревновательного упражнения фехтовальщиков на рапирах:

- разновидности атакующих действий:
- тактические разновидности атак (с учетом момента начала взаимодействия с противником – основные, повторные, ответные и на подготовку);
- с учетом способа выполнения – простые, с финтом, с действием на оружие, комбинированные;
- другие главные разновидности действий: контратаки; защиты; ответы; ремизы; контрзащиты; контрответы; действительные уколы.
- нанесенные и полученные уколы.
- текущий счет боя.

В последующем материалы, зафиксированные в этих протоколах, становились предметом подсчета и математической обработки, занесения итоговых цифр в специально разработанные таблицы, позволяющие улучшить визуальное восприятие данных. На их основе формировался также представленный в работе графический иллюстративный материал.

Результаты исследования и их обсуждение.

Конечной целью, специализированной подготовки фехтовальщиков во всех видах оружия, в том числе и в фехтовании на рапирах, является формирование оптимального состава соревновательной деятельности, позволяющего достигать максимального спортивного результата.

Принципы формирования основного соревновательного упражнения достаточно хорошо представлены в специальной литературе. Вместе с этим, начиная с начальных этапов занятий фехтованием, традиционная методика подготовки направлена на оснащение занимающихся главными средствами единоборства и их разновидностями, главным образом, с учетом закономерностей соревновательной деятельности в избранном виде оружия, без должного внимания индивидуальным особенностям спортсменов. Персонализация боевого арсенала, происходит на более поздних этапах становления спортивного мастерства, после четкого проявления личностных характеристик, способностей и качеств.

Характеристика используемых фехтовальщиками действий, позволяет формировать общее представление о спортивном статусе занимающегося, его способностях и, в определенной степени, перспективности достижения им высоких результатов. Проведенные ранее исследования российскими специалистами указывают на то, что среди российских и советских спортсменов, добившихся заметных успехов на соревнованиях самого высокого уровня – Олимпийских играх и чемпионатах мира, более 90 % выигрывали и занимали призовые места на всероссийских и региональных первенствах уже в первые годы занятий фехтованием. Исходя из этого, становится очевидно, что с первых лет занятий фехтованием необходимо вырабатывать оптимальную структуру и состав основного соревновательного упражнения.

В таблице 1 приведены данные динамики основного соревновательного упражнения в различных возрастных группах.

Установлено, что в составе главных средств единоборства, применяемых в соревновательных поединках юными фехтовальщиками на рапирах в возрасте 12-13 лет, используются все главные разновидности действий, за исключением контрответов, которые находят лишь эпизодическое место в арсенале спортсменов данного возраста. В следующих возрастных группах данный технический прием используется спортсменами и его применение отличается высокой результативностью.

Атаки наиболее важные действия в арсенале рапиристов, применяются чаще, чем отдельные средства обороны во всех возрастных группах (30-38 %). Но, оборона превалирует над атаками. В первой возрастной группе это соотношение выглядит как 30 % к 47 %, во второй – 35 % к 44 %

и третьей – 38 % к 39 %. Результативность атак с увеличением стажа занятий увеличивается от 50 % до 58 %.

Таблица 1 – Показатели применения главных разновидностей действий в соревновательных боях рапиристов 12-18 лет (%)

Состав средств единоборства	Возрастные группы					
	12-13 лет		14-16 лет		17-18 лет	
	Объем	Результативность (успешность)	Объем	Результативность (успешность)	Объем	Результативность (успешность)
Атаки	30	50	35	53	38	58
Контратаки	29	55	26	52	23	50
Защиты	18	67	18	50	17	48
Ответы	7	33	8	40	9	43
Ремизы	14	66	10	58	9	57
Контрзащиты	2	33	2	45	2	50
Контрответы	-	-	1	67	3	73

Соотношение оборонительных средств – контратак и защит, с ростом стажа занятий практически не изменяется.

Соотношение защит и ответов, как один из признаков мастерства спортсменов, имеет позитивные признаки улучшения в каждой возрастной группе – 2,6; 2,2; 1,7.

Применение ремизов в первой возрастной группе носит постоянный (объем 14-11 %) и, в большей степени, неосознанный характер, что обеспечивает их значительную результативность (66-48 %). В остальных возрастных группах их количество уменьшается.

Полученные в ходе наших исследований результаты позволяют рекомендовать при организации тактической подготовки в различных возрастных группах в спортивных школах, полагаться на положения действующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», в освоение которой целесообразно вносить некоторые нижеприведенные коррективы:

- усилить теоретическую составляющую обучения в вопросах освоения назначения каждой из разновидностей средств единоборства для решения частных задач взаимодействия с противником в условиях соревновательного поединка, с целью снижения объема выполнения неосознанных действий;

- при освоении тактических разновидностей атак повторных, ответных и на подготовку целесообразно использовать преднамеренные формы их применения, создавая некие двигательные шаблоны соответствующих специализированных операций, которые в будущем приобретут необходимый

стартовый механизм на основе постепенно приобретаемых тактических умений, связанных с вариативными переключениями;

– при обучении атакам с учетом способа их выполнения важно формировать правильные соотношения между используемыми их разновидностями – 2:1:1 – с финтом, с действием на оружие, просто. При этом на начальном этапе не следует уделять особое внимание атакам комбинированным, которые имеет смысл осваивать на более поздних этапах спортивного совершенствования;

– обучение ремизам и контрзащитам с контрответами на первых этапах должно носить преднамеренный характер, переходящий в дальнейшем в обусловленное (ремизы) выполнение и с переключением (контрзащиты с контрответами), что создаст определенную преемственность в переходе от сформированной двигательной формы к ее вариативному применению с учетом возникающих обстоятельств;

– постепенное расширение педагогических усилий по использованию вариативных способов обыгрыша противника в стандартных условиях взаимодействия с ним обеспечит формирование у занимающихся соответствующих двигательных и технико-тактических умений, обеспечивающих спортивный результат.

Список литературы

1. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования: монография / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура, 2006. – 169 с.
2. Гришина Е. Фехтование – наше будущее / Е. Гришина, В. Советова, А. Валаева //Фехтование. Альманах, «медиаСКИ». – № 3 (30), 2018. – С.4-15.
3. Мовшович А.Д. Система многолетней подготовки юных фехтовальщиков: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Д. Мовшович; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1996. – 43 с.
4. Павлов А.И. Информативные показатели соревновательной деятельности фехтовальщиков / А.И. Павлов [и др.] // Сборник научных статей III Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» / Под общ. ред. А.И. Павлова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – С. 50-57.

ЭКСТРАПОЛЯЦИЯ В ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЯХ В ВОЛЕЙБОЛЕ

В.Э. Лукошюте

Научный руководитель – доцент Т.К. Комарова

Экстраполяция – распространение выводов, полученных из наблюдения над одной частью явления, на другую его часть

Для достижения высоких результатов на соревнованиях по волейболу нужна длительная, целенаправленная подготовка. Часто системы подготовки к соревнованиям является тактическая подготовка.

Однако этот вопрос в настоящее время освещен недостаточно.

Этим вопросом занимались многие теоретики и педагоги и в том числе: Эйнгорд, Железняк, Айриянц.

Практическая значимость заключается в том, что в тренировочный процесс нужно вносить больше упражнений с изменением действий игроков команды нападения, чтобы защитники переместились в определенную зону, приняли правильное положение и совершили защитные действия.

Объект исследований: процесс тренировочной деятельности мужских команд высшей квалификации.

Предмет исследования: экстраполяция игры волейболе в защитных действиях игры в волейбол.

Гипотеза: предполагалась, что эффективность игры правильно и быстро оценивать игровую ситуацию и в зависимости от этого строить свои действия.

Задачи:

1. Определить умения игроков экстраполировать зону поражения волейбольной площадки после выполнения нападающего удара.

2. Определить взаимосвязь между способностями анализировать отдельные параметры движения (усилия, время, быстроту действий) и способностями к экстраполяции.

Методы исследования: изучение литературных источников; контрольно-педагогические испытания; анкетирование; методы математической статистики.

Всего было подвергнуто изучению и анализу 31 источник научной и учебно-методической литературы, что позволило глубже понять и определить основное направление вопросов по изучаемой проблеме.

Тесты:

– Выполнить как можно быстрее 20 бросков теннисного мяча в квадрат 30x30 см на стене с расстояния 2 м, броски мимо не засчитываются.

– Выполнить за 20 сек. наибольшее количество бросков теннисного мяча в квадрат 30x30 см на стене с расстояния 2 м, броски мимо не засчитываются.

– Выполнить как можно быстрее 20 ударов баскетбольным мячом о стену в квадрат 50x50 см с расстояния 2 м, выполнения бросков мимо не засчитываются.

– Выполнить за 30 сек. наибольшее количество верхних передач волейбольным мячом в квадрат 30x30 см на стене с расстояния 2 м, передачи мимо не засчитываются.

– Упражнение «хлопки». Выполнять 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам за наименьшее время.

Анкетирование:

– Всегда ли вы правильно и точно определяете зону возможного поражения волейбольной площадки после нападающего удара?

– Что вы считаете необходимо сделать для своевременной и эффективной организации защитных действий от нападающего удара?

– С чем связаны ваши ошибки при организации защитных действий от нападающего удара?

– Всегда ли вы точно определяете направление полета мяча после нападающего удара?

Расчитывались следующие показатели: стандартное отклонение, стандартная ошибка средней арифметической, среднее арифметическое. Достоверность различий определялась по t- критерию Стьюдента. Все расчеты проводились на персональном компьютере по специальной программе "Статистика 6.0".

Исследования проводились в Калининградской области в спортивном лагере «Алые паруса» с командой КСШ на базе Балтийска. Тренер Ткачева Т.В.

Всего за время исследования было зафиксировано 516 игровых действий, проведено 45 одномоментных лабораторных испытаний по определению быстроты реакции, точности оценки усилий и времени.

В анкетировании приняло участие 17 волейболистов 1 разряда и КМС, в возрасте от 17 до 21 года, спортивный средний стаж которых от 8 до 13 лет.

Испытания проводились в период с июля по август 2022 года.

На данной таблице отражена запись игры в защите. Действий с положительным результатом (правильный и неправильный выбор места принят) совершено 376, что составляет 72,8 %. Действий с отрицательным результатом (правильный и неправильный выбор места, мяч не принят) совершено 198, что составляет 28,3 %. Это говорит о высоком техническом мастерстве команды и умении в выборе места для мяча. Так игроки 4 и 5 правильно выбрали место и приняли мяч в 70,7 и 75,2 % случаев. Это наилучшие результаты работы в защите.

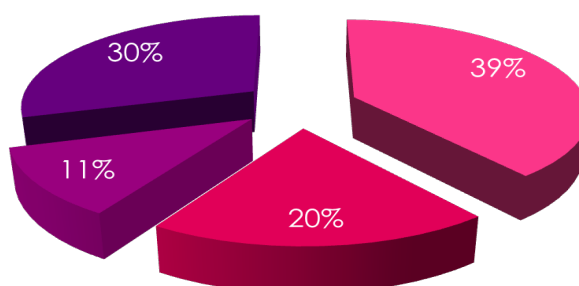
Таблица 1 – Результаты записи игровых действий в защите

Результаты записи игровых действий в защите										
	Всего игровых действий		Правильно выбрано место, мяч принят		Не правильно выбрано место, мяч принят		Правильно выбрано место, мяч не принят		Не правильно выбрано место, мяч не принят	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1	87	16,8	60	68,9	7	8,04	6	6,7	14	16,09
2	52	16,8	60	68,9	3	5,76	5	9,6	9	17,3
3	73	14,1	46	63	2	2,73	14	19,1	11	15,06
4	89	17,2	67	75,2	5	5,61	3	3,3	14	15,73
5	82	15,8	58	70,7	2	2,43	13	15,8	9	10,9
6	39	7,5	23	58,2	2	5,12	4	10,2	10	2,5
7	51	9,8	30	58,9	4	7,84	8	15,6	9	17,6
8	43	6,3	29	67,4	3	6,9	5	11,6	6	13,9
9	54	19,6	30	65,4	4	5,45	6	10,4	8	15,6
10	68	15,5	53	63,4	7	6,5	7	16,4	11	13,7
	638		431	67,4	39	5,42	71	11,24	159	27,1
	Выиграно мячей		376	72,8	Проиграно мячей				198	28,2

Диаграмма 1 – Результаты взаимосвязи игровых действий

Результаты взаимосвязи игровых действий

- Правильно выбрано место, мяч принят
- Не правильно выбрано место, мяч принят
- Правильно выбрано место, мяч не принят
- Не правильно выбрано место, мяч не принят



На данной диаграмме представлены результаты взаимосвязи игровых действий.

Признак «правильно выбрано место, мяч принят» имеет высокий коэффициент корреляции с общим количеством игровых действий. Также высокий результат зафиксирован и при неправильных действиях (неправильная оценка игровой ситуации). В то же время правильные действия с отрицательным результатом и неправильные действия с положительным результатом имеют менее низкую связь, т.е. правильная или неправильная оценка игровых действий скажется обязательно на конечном результате.

В таблице 2 представлены средние результаты педагогических испытаний быстроты реакции.

Анализируя эти показатели по амплуа игроков, можно отметить, что связующие игрок под номером 8 имеет лучшие показатели в движениях, которые имеют быстроту и точность. А в движениях, которые ограничены временем и точностью хорошие результаты показали высокорослые игроки 1 и 2. Это естественно, т.к. связующему игроку необходимо оценить обстановку на площадке и сделать передачу, а игрокам нападения времени порой предоставляется больше.

Таблица 2 – Результаты испытания оценки быстроты реакции

Результаты испытаний оценки быстроты реакции					
Игроки	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
	Сек.	Кол-во б.р.	Сек.	Кол-во б.р.	Сек.
1	21,6	20	21	33	5
2	19	18,3	20	40	11
3	19	20	21	34,6	8
4	19,6	21	21,6	37	10
5	18	23	22	36	10
6	18	24	19	34	9
7	19,3	23	20	36	8
8	23	18	22	33	8
9	17	22	20	35	8
10	20	21	21	31	9

В таблице 3 приведены коэффициенты корреляции.

Анализируя полученные данные получили достоверные показатели. Коэффициент корреляции тестов 1, 2 и 3 с признаком «Правильно выбрано место, мяч принят» равен – 0,48; 0,45; – 0,45 – это говорит о том, что эти показатели невысокие.

Коэффициент корреляции теста 4 очень маленький и равен 0,02. При выборе места и положительном результате быстрота реакции имеет небольшое значение.

Таблица 3 – Взаимосвязь игровых действий в защите с показателями быстроты реакции

Взаимосвязь игровых действий в защите с показателями быстроты реакции					
Запись игры	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
Правильно выбрано место, мяч принят	-0,48	0,45	-0,45	0,02	0,29
Не правильно выбрано место, мяч принят	0,13	0,21	-0,26	-0,5	-0,44
Правильно выбрано место, мяч не принят	0,38	-0,02	0,35	0,42	0,5
Не правильно выбрано место, мяч не принят	0,08	0,2	-0,01	-0,49	-0,09

В результате анкетирования мы получили следующие данные: при ответе на вопрос: «Всегда ли Вы правильно и точно определяете зону возможного поражения волейбольной площадки после нападающего удара?» волейболисты ответили в основном 76,1 %. Анализируя игру в защите видим, что 72,8 % составляют действия игроков в защите с положительным результатом (мяч принят), т.е. прогнозирование игроками места встречи с мячом и наши наблюдения совпадают.

Выводы:

Экстраполяция выбора места игроками имеет решающее значение при игре в защите. Игроки различных амплуа имеют разные показатели исследуемых тестах. Связующие сильнее в движениях, характеризующихся быстротой и точностью, а нападающие игроки имеют лучшие показатели в движениях, характеризующихся временем. В то же время в движениях, характеризующихся точностью усилий и временных отрезков, могут иметь хороший результат любые игроки.

Коэффициент корреляции изучаемых признаков с предложенными испытаниями в быстроте реакции показал, что чем быстрее и точнее игрок, тем он эффективнее играет в защите.

Умение дифференцировать средние показатели оценки усилий и временных отрезков отражают умение игроков правильно строить свои действия на площадке.

Практическая рекомендация: для тренировки экстраполяции следует применять упражнения, характеризующие быстроту и точность движения, и упражнения, развивающие восприятие пространственно-временных характеристик.

Список литературы

1. Аврамова Н.В. Формирование способности к прогнозированию двигательных действий волейболисток 15-17 лет / Н.В. Аврамова, А.Д. Назаренко // Ф.К.: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 34-36.
2. Мельникова О.Т. Проблема общения и экстраполяция качественных данных (на примере исследования индивидуальных коллективных переживаний) / О.Т. Мельникова, Д.А. Хорошилов // Вопросы психологии. – 2019. – № 4. – С. 41-50.
3. Ржанов А.А., Ахматгатин А.А., Гальцев С.А., Несмеянов А.И. Формирование реакции в волейболе / А.А. Ржанов, А.А. Ахматгатин, С.А. Гальцев, А.И. Несмеянов // Теория и практика физической культуры [Текст] научно-практический журнал. – Москва: 2021. – № 10. – С. 92-94.

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ ДЗЮДО У ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ

К.В. Лысенкова

Научный руководитель – к.п.н., доцент М.Д. Чернышева

Введение. По мнению ряда авторов [2, с. 117; 3, с. 15], базовой техникой являются технико-тактические приемы, которые являются наиболее простыми в обучении и содержат в своем составе основу группы технических приемов. На данной основе в дальнейшем формируются другие технические приемы данной группы, имеющие более сложную координационную структуру.

Основатель дзюдо Дзигоро Кано [4, с. 28] и ряд других авторов [1, с. 16; 5, с. 100] к базовой технике дзюдо относили стойки, основные захваты, передвижения, повороты, кудзуси, цукуруи, какэ, укэми.

Подвергая анализу современную российскую систему подготовки дзюдоистов, можно отметить, что многие тренеры в погоне за ранними результатами форсируют нагрузки, что влечет в целом негативное воздействие на детский организм, формирование искаженной координационной структуры двигательных действий, неспособность конкурировать на внутрироссийских и международных соревнованиях, и, как следствие, прекращение занятий спортом.

Еще в 1971 г. Н.М. Галковский [1, с. 6] в своем диссертационном исследовании отметил тот факт, что специалистам в различных видах спортивной борьбы (вольной, классической, самбо, дзюдо) нужно пересмотреть методику начального обучения для формирования стиля и техники ведения борьбы в условиях возрастающей конкуренции. Это позволит подготовить

достойный резерв сборной страны и в дальнейшем привлечь успешных спортсменов к тренерской работе.

В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий [5] предлагают осваивать на начальном этапе не столько отдельные технические приемы, сколько комбинации приемов, наиболее часто применяемые дзюдоистами в соревновательной деятельности.

В современной литературе опять поднимается вопрос о необходимости пересматривать существующую систему обучения базовой техники дзюдо [2, с. 117; 7, с. 45]. Возникающее противоречие между качеством овладения базовой техникой на начальном и этапе и необходимостью совершенствования и усложнения ее на последующих этапах многолетней подготовки приводит к разрыву и нарушению целостности данного процесса. Авторы придерживаются мнения, что обучать следует не конкретным техническим приемам, а основе двигательных действий, которые приводят в дальнейшем к формированию высшего спортивного мастерства. Поэтому существующая методика, в основе которой лежат процессы разучивания, закрепления и стабилизации двигательного навыка, приводящая в дальнейшем к формированию двигательного стереотипа, неспособного варьироваться и подстраиваться под изменяющиеся условия и требования соревновательного поединка, должна быть заменена другой. Поэтому в нашем предположении необходимо вести поиск другой методики, которая позволит изучать технический прием в виде координационной основы, на которую в дальнейшем будут надстраиваться более сложные технические приемы. Необходимо обеспечить возможность обучения без переучивания на наиболее высоком уровне спортивного мастерства.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики формирования базовой техники дзюдо на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

– Выявить структуру и координационную основу базовой техники борьбы дзюдо.

– Разработать методику обучения координационной структуре базовых приемов дзюдо для детей 7-9 лет.

– Определить критерии формирования координационной структуры базовой техники дзюдо у детей на этапе начальной подготовки.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе комплексной спортивной школы Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Смоленский государственный университет спорта» с участием двух групп по 12 спортсменов в возрасте 7-9 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели были использованы методы научного поиска: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; опрос в виде анкетирования и интервьюирования

тренеров и спортсменов; педагогические наблюдения; экспертная оценка; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сложившаяся методика технической подготовки в современном дзюдо основывается на классификации, предложенной Дзигоро Кано в 1928 г. (таблица 1).

Таблица 1 – Классификация техники борьбы дзюдо по Д. Кано [4, с. 110]

Разделы		
Броски метанием (наге-ваза)	Броски, жертвуя стойкой (сутеми-ваза)	Борьба лежа (не-ваза)
Группы		
броски техникой рук (те-ваза)	броски без поворота (масутеми-ваза)	удержания (катаме-ваза)
броски техникой бедра (коси-ваза)	броски с поворотом (юкусутеми-ваза)	удушения (ишими-ваза)
броски техникой ноги (аши-ваза)		болевые приемы на руку (конзатсу-ваза)

Освоенность техники у занимающихся определяется выполнением технических комплексов, входящих в состав требований на присвоение квалификационных степеней КЮ и ДАН (Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. – Москва, 2021. – 21 с.). Занимающиеся выполняют демонстрацию основных требований в режиме условного контакта.

Если проанализировать состав квалификационных комплексов, то можно увидеть, что в общих чертах соблюдена система нарастания координационной сложности технических приемов из различных классификационных подгрупп для каждого последующего квалификационного звания. При этом в квалификационных комплексах содержатся приемы, наличие которых отсутствует логическая последовательность нарастания координационной сложности. Непонятно наличие таких сложных по технике исполнения бросков, как ко-ути-гари (подсечка изнутри), сасаэ-цурикоми-аси (передняя подсечка), хане-госи (подсад голенью и бедром), хараи-госи (подхват), тсурикоми-госи (бросок через спину с захватом отворота) на начальных этапах подготовки.

Для проверки рабочей гипотезы, предполагающей то, что содержание базовой технической подготовки на начальном этапе должно проводиться с учетом нарастания координационной сложности и физической трудности, в частности техники бросков, предлагается следующая методика, основными условиями которой являются:

– Первостепенно занимающиеся осваивают технику бросков с захватом на ближней дистанции с опорой на обе ноги. Освоив данную координационную

основу, занимающиеся переходят к освоению однотипных бросков с воздействием на ноги противника.

– После освоения бросков на ближней дистанции, занимающиеся переходят к освоению бросков на средней дистанции, увлекая за собой противника.

– Броски с горизонтальным выведением из равновесия, с переходом на броски с вертикальным отрывом от опоры.

Для количественного подтверждения эффективности предложенной методики использованы показатели объема и разнообразия техники бросков. Абсолютный объем определялся по количеству бросков, которое изучили занимающиеся за период обучения (2 года), относительный рассчитывался как отношение единицы к количеству изученных бросков (единицу разделить на 8 – относительный показатель одного броска равен 0,125 усл. ед.). Разнообразие бросков определялось из расчета освоения бросков из трех квалификационных групп – без воздействия на ноги ногами, с воздействием на ноги руками и с воздействием на ноги ногами. Минимальная оценка за выполнение броска одной квалификационной группы составляла 0,33 усл. ед.

Определено, что в начале проведенного исследования достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не выявлено как по показателям объема, так и по показателям разнообразия ($t=0,149$, $p>0,05$). На заключительном этапе исследования установлено, что средний показатель относительного объема техники бросков в экспериментальной группе составил 0,553 усл. ед., тогда как в контрольной – 0,402 усл. ед. ($t=2,287$, $p<0,05$). Значения показателя относительного разнообразия также стали достоверно различны – в экспериментальной группе – 0,571 усл. ед., в контрольной – 0,469 усл. ед. ($t=3,410$, $p<0,05$).

Заключение. В результате проведенного исследования установлено, что при формировании базовой техники у юных спортсменов необходимо соблюдать следующие условия:

- формирование исходной базы технического приема;
- постепенное усложнение координационной сложности и физической трудности технического приема;
- на единой базе формировать разнотипные броски, изменяя стойку, дистанцию, способы выведения из равновесия.

Список литературы

1. Галковский Н.М. Становление техники советской школы вольной борьбы и пути ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Галковский Н.М.; ГЦОЛИФК. – М., 1971. – 24 с.
2. Дахновский В.С. Методика освоения техники дзюдо, его целевой направленности на формирование индивидуального технико-тактического мастерства с первых шагов обучения базовой технике / В.С. Дахновский, И.А. Солянова // Детский тренер. – 2012. – № 4. – С. 115-125.

3. Левицкий А.Г. Обучение базовым бросковыми действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 14-18.
4. Кано Д. Кодокан дзюдо / Д. Кано. – Ростов-на-Дону, 2000. – 448 с.
5. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика: учебно-методическое пособие / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. – Архангельск: СК, 2000. – 154 с.
6. Свищев И.Д. Обучение двигательным действиям единоборцев в триадах взаимодействий // Спорт – дорога к миру между народами: материалы 3 междунар. науч.-практ. конф. – М., 2017. – С. 219-224.
7. Солянова И.А. Сопряженное развитие координационных способностей и физической подготовленности юных дзюдоистов на этапе начального обучения как основа для эффективного освоения базовой техники дзюдо / И.А. Солянова, В.С. Дахновский // Детский тренер. – 2010. – № 3. – С. 44-54.

СПЕЦИФИКА БАЗОВОЙ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ У СОВРЕМЕННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД РОССИИ И БЕЛОРУССИИ

Т.А. оглы Мамедов
Научный руководитель – д.п.н., доцент, заведующий
кафедрой А.В. Родин

Введение. Игровая деятельность в современном мировом волейболе характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности. В этой связи, при выполнении различных технико-тактических действий спортсменам приходится выполнять достаточно большой объем движений с максимальной скоростью в ограниченном пространстве и времени [2, 3, 6, 9]. Следует констатировать, что многие игровые приемы современные волейболисты выполняют в безопорной фазе, что, безусловно, отражается на индивидуальном выполнении многих тактических действий [1, 5].

В процессе игровой деятельности тактические действия меняются с большой скоростью, поэтому спортсмена приходится быстро перестраиваться при выполнении двигательных действий, как в опорном, так и безопорном положении, что требует от спортсмена высокого уровня развития прыжковой выносливости, так как игра может продолжаться более 2 часов и спортсменам приходится выполнить 300-500 отталкиваний [4, 7, 8]. В этой связи, рассматриваемая тема исследования, является актуальной и своевременной.

Цель исследования – изучить специфику базовой прыжковой подготовки у современных волейболисток студенческих команд России и Белоруссии.

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка студенческих волейбольных команд в университетах осуществляется на основе программ спортивной подготовки для ДЮСШ, СШОР, групп совершенствования спортивного мастерства. Одним из основных разделов в работе со студенческой командой является оптимизации физической подготовки, так как уровень игроков не всегда бывает однородным, ввиду полупрофессионального статуса команды.

Физическая подготовка студенческих команд включает развитие двигательных качеств и способностей, которые в первую очередь являются надежной основой для формирования рациональных двигательных навыков, проявляемых в исполнении технических приемов в различных тактических ситуациях, продиктованных содержанием игровой деятельности в официальных соревнованиях.

Большинство технических приемов атаки (подача и передача мяча, нападающий удар) и защиты (блокирование) выполняются игроками в безопорной фазе, так как при игре у сетки игроку требуется выполнить прием на максимальной высоте, чтобы получить преимущество над соперником. Реализация технического приема на максимальной высоте в волейболе обеспечивается с помощью скоростно-силовых способностей нижних конечностей спортсменок, которые проявляется в процессе выполнения прыжка.

Проведенный социологический опрос позволил установить, что большинство российских специалистов (72,2 %) считают высокие показатели развития силы и скорости мышц нижних конечностей, определяющими факторами при достижении волейболистками студенческих команд максимальной высоты прыжка. Анализ ответов белорусских специалистов показал, что основная масса опрошенных респондентов считают генетический фактор и система базовой подготовки (52,5 %) и (34,7 %) наиболее значимыми для достижения максимальной высоты прыжка при выполнении технических приемов волейболистками студенческих команд в процессе соревновательной деятельности.

Анкетирование российских специалистов показало, что достижение максимальной высоты прыжка, по мнению большинства респондентов (78,9 %), определяет эффективность технических приемов в соревновательной деятельности, с этим утверждением согласилось 65,7 % специалистов белорусских университетов, работающих со студенческими командами.

Исследования позволили установить, что большинство российских специалистов (82,0 %), тренирующих женские волейбольные студенческие команды считают уровень прыжковой подготовленности у своих подопечных – «очень хорошим». Сравнительный анализ мнения белорусских специалистов показал, что основная масса тренеров (74,0 %) считает степень прыжковой подготовленности у спортсменок находится на «удовлетворительном» уровне.

Опрос показал, что 67,6 % российских тренеров студенческих команд считают фактор тренировки причиной достижения высокого уровня прыгучести у волейболисток ведущих вузов. В свою очередь

78,3 % белорусских специалистов в своих ответах указали, что факторы научно-технического образования, являются основной причиной повышения прыжковой подготовленности спортсменов студенческих команд ведущих вузов страны.

По мнению российских тренеров (66,2 %) применяемые методы и средства прыжковой подготовки являются «относительно совершенными». В свою очередь, большинство белорусских специалистов (57,9 %) отмечают в своих ответах, что применяемые в процессе прыжковой подготовки волейболисток студенческих команд средства и методы «незначительно совершенны». Такие сравнительные результаты позволяют констатировать, что в российской системе специальной физической подготовки, направленной на повышение скоростно-силовых способностей (прыгучести) выработаны достаточно эффективные подходы к этому процессу, чего нельзя сказать о белорусской системе тренировки, которая требует дальнейшего совершенствования.

Исследование мнения специалистов показало, что российские респонденты (66,1 %) считают применение контроля прыжковой подготовленности волейболисток студенческих команд «очень важной» составляющей для дальнейшей оптимизации содержания физической подготовки. Исследование белорусских респондентов показало, что основная масса опрошенных (59,0 %) считает применение контроля «не всегда» важным в тех случаях, чтобы добиться высокого уровня прыжковой подготовленности волейболисток студенческих команд.

Анализ мнения российских специалистов, которые применяют средства контроля прыжковой тренировки волейболисток студенческих команд вузов показал, что большинство (55,2 %) считают «сравнительно совершенными» в процессе многолетней подготовки. В свою очередь мнения белорусских специалистов показали, что большинство из них (70,4 %) считают применяемые ими средства контроля прыжковой тренировки «несовершенными». Такие результаты позволяют предположить, что в процессе прыжковой подготовки волейболисток студенческих команд Белоруссии, специалисты не обращают достаточного внимания к контролю подготовленности, который является универсальным средством эффективного управления физической подготовкой игроков в период обучения в вузе. В свою очередь, российские специалисты, учитывающие динамику результатов прыжковой подготовленности спортсменов на протяжении всего периода обучения в вузе достаточно легко осуществляют внесение корректив в планирование спортивной тренировки в случае стремительного снижения изучаемых показателей.

Сравнительный анализ показал, что большинство российских тренеров (87,9 %) понимают под прыгучестью следующее: «способность игрока за счет быстрого сокращения мышц с максимальной силой отталкивания от поверхности игровой площадки добиваться максимальной высоты прыжка», а белорусские специалисты (77,2 %) считают, что – это возможность игрока выполнить игровое действие на максимальной высоте. Такие мнения

специалистов, безусловно, по-разному отражаются на подходах к развитию скоростно-силовых способностей волейболисток студенческих команд.

По мнению 80,7 % российских специалистов в игре волейболистки студенческих команд должны использовать в процессе выполнения прямого нападающего удара и блокирования отталкивание двумя ногами от поверхности игровой площадки, что позволяет достичь максимальной высоты прыжка. Белорусские специалисты отмечают, что при игре вторым темпом спортсменки должны чаще применять отталкивание двумя ногами, а при игре первым темпом – одной ногой от поверхности игровой площадки. Такая тенденция обуславливается различиями в ведении игровых действий волейболистками российских и белорусских команд.

Исследования позволили установить, что большинство российских специалистов (79,5 %) считают, что при организации прыжковой подготовки волейболисток студенческих команд практически отсутствуют какие-либо проблемы. Они отмечают, что современной теорией научных исследований накоплен достаточно обширный материал, который с высокой эффективностью обеспечивает решение поставленных задач, применительно организации специальной физической подготовки в течение всего периода обучения спортсменок в вузе. Однако, оценка мнения белорусских специалистов (66,0 %) показала, что для эффективной организации прыжковой подготовки остается достаточно большое количество нерешенных вопросов, которые требуют научно-методического и экспериментального обоснования.

Заключение. Полученные в ходе социологического опроса результаты исследования позволяют заключить, что для оптимизации прыжковой подготовки волейболисток студенческих команд белорусских университетов, целесообразно перенять опыт работы российских специалистов.

Список литературы

1. Беляев А.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 37-38.
2. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.
3. Королева М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: методические указания / М.С. Королева. – Оренбург, 2004. – 22 с.
4. Лосев А.В. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде на основе модульной технологии: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лосев Андрей Викторович. – М., 2019. – 137 с.
5. Смирнова У.В. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе / У.В. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 309-313.

6. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов / А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва: Всероссийская федерация волейбола, 2012. – 24 с.
7. Сюй Вэйвэй. Метод поэтапного обучения технике прыжка в волейболе при выполнении игровых приемов / Сюй Вэйвэй, В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 63.
8. Щетинина С.Ю. Развитие прыгучести в тренировочном процессе волейболистов / С.Ю. Щетинина, Д.А. Кривошеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2020. – №2(180). – С. 469-475.
9. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2019. – 110 с.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ – РАЗВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ СПОРТ?

Э.И. Мамедов

Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.В. Алпацкая

Компьютерный спорт является одним из самых молодых видов. На современном этапе до сих пор нет однозначного мнения – можно ли киберспорт признать полноценным спортом или нет. Тем не менее, этот вид самый быстроразвивающийся направление индустрии развлечений, а рост оборота этой отрасли в России – наиболее высоким в мире [4].

Первый турнир по компьютерному спорту прошел в 1997 году, однако свое оконченное развитие киберспорт еще до конца не обрел. Первой страной, в которой был закреплен киберспорт, стала Россия. Приказом Госкомспорта РФ от 25.07.2001 N 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания» киберспорт добился официального признания.

Рассматривая вопрос о принадлежности компьютерного спорта к физической культуре и спорту отметим его положительные, негативные стороны.

Киберспорт – это соревнование, которое основывается на видеоиграх. Оно может быть, как индивидуальным, так и командным. Киберспорт, или соревнование в виртуальном (компьютерном) пространстве. Как и в любом другом спорте, в нем есть игроки и турниры, специальные спортивные организации, команды, зрители и болельщики, фанклубы и т. д. [1].

Достаточно распространенное мнение большинства о видеоиграх – это зло, киберспорт – это надуманное понятие. Тем не менее, у него можно выделить ряд положительных сторон:

– видеоигры улучшают пространственное мышление, помогают развивать мелкую моторику, реакцию и зрительную память; воспитывают дисциплину и самоконтроль;

– компьютерный спорт помогает развивать коммуникативные и социальные навыки;

– умение работать в команде.

Соревнования по киберспорту дают возможность для людей с ограниченными физическими возможностями, т.к. часть соревнований проходит в дистанционном формате [3].

Киберспорт дал толчок для развития таких профессий, как менеджеры киберсферы, видеоредакторы, стримеры, организаторы турниров, тренеры и т. д. [1, 4].

Отмечая положительные стороны, следует остановиться на отрицательных моментах данного вида деятельности.

Первым недостатком компьютерного спорта является ухудшение здоровья: большинство игроков получают проблемы со зрением. Многочасовые тренировки за компьютером вызывают проблемы с позвоночником и опорно-двигательным аппаратом. В случае неправильного питания возможно развитие заболеваний кожи или ожирение.

Киберспорт также требует много времени и усердных тренировок, что может быть в ущерб учебе.

Компьютерный спорт при неправильном подходе и организации занятий может вызывать зависимость. Человек перестает жить в реальности.

Кроме того, многочасовые тренировки, негативно отражаются на поведении человека вне игры.

Допинг в киберспорте. Как и в любом виде спорта, в компьютерном спорте есть спортсмены, потребляющие вещества, которые бы увеличивают его работоспособность, концентрацию и реакцию. Самым «безобидным» в данном случае будут энергетические напитки [1, 2].

Анализ положительных и негативных сторон компьютерного спорта позволяет определить направленность спортивной подготовки: теоретическая подготовка включает в себя изучение истории компьютерного спорта, техники безопасности на занятиях, устройства компонентов компьютера, правил проведения соревнований по киберспортивным дисциплинам, специальной терминологии, геймплея и игровой механики.

Развитие общей и статической силовой выносливости является основой общей физической подготовки (ОФП), а развитие быстроты реакции, точности движений, двигательной памяти, проприорецептивной и мышечной чувствительности, точности движений – специальной физической подготовкой (СФП) [5].

Психологическая подготовка киберспортсмена включает в себя развитие логического и абстрактного мышления, произвольного внимания и его свойств: объема, распределения, переключаемости, концентрации и др. Спортсмен должен обладать хорошо развитыми волевыми качествами, стрессоустойчивостью и самообладанием.

Техническую подготовку киберспортсмена следует рассматривать как процесс управления игровым объектом, которой решает те или иные двигательные задачи.

Тактическая подготовка в киберспорте направлена не только на самого спортсмена, но и на виртуальные объекты, управляемые спортсменом.

Интегративная подготовка базируется на комплексном применении средств всех видов подготовки, обеспечивающих их рациональное взаимодействие [5].

Таким образом, при осуществлении подготовки киберспортсмена необходимо осуществлять всестороннюю подготовку, включающую в себя физическую, психологическую, теоретическую, интегральную подготовки.

Список литературы

1. Гуляев Д. Вселенная киберспорта: какие преимущества и угрозы готовит нам игровой мир [Электронный ресурс] // Газета.ru – URL: https://www.gazeta.ru/comments/2022/06/02_a_14937644.shtml?updated (дата обращения: 03.02.2023).
2. Миронов И.С. Киберспорт в студенческой среде: проблемы и перспективы развития / И.С. Миронов, М.А. Правдов, Г.Н. Митрофанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 208-212.
3. Миронов И.С. Киберспорт реальность и перспективы / И.С. Миронов, М.А. Правдов // Материалы XI Международной научной конференции «Шуйская сессия студентов, аспирантов, молодых ученых». – Шуя, 2018. – С. 121-123.
4. Никитин К. Киберспорт. Это спорт будущего или развлечение? [Электронный ресурс] // Парламентская газета. – URL: <https://www.pnp.ru/economics/kibersport-eto-sport-budushhego-ili-razvlechenie.html> (дата обращения: 03.02.2023).
5. Правдов М.А. Содержание спортивной подготовки в киберспорте / М.А. Правдов, И.С. Миронов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 217-221.

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.С. Масс
Научный руководитель – к.п.н., доцент А.В. Муханова

В условиях обострения политических противоречий, спорт выступает важным инструментом поддержания политического имиджа страны. В такой ситуации образ спортсмена-победителя приобретает особый статус, когда наряду с традиционными символами национального героя и патриота, он несет в себе идею социальной интеграции и народного единства. Поэтому сегодня подготовка высококвалифицированных спортсменов приобретает особое значение и социальный смысл.

Тему нашего конкретного социологического исследования определило существующее *противоречие* между необходимостью сформировать сильный спортивный состав страны и трудностями в построении спортивной карьеры, которые испытывают молодые спортсмены. В результате проведенного нами исследования выяснилось, что 82 % опрошенных озабочены вопросами

построения спортивной карьеры, что подтверждает актуальность изучаемой проблемы.

Объект – студенты вуза физической культуры, являющиеся действующими спортсменами.

Предмет – отношение молодых спортсменов к вопросам построения спортивной карьеры.

Цель – получить социологическую информацию об отношении молодых спортсменов к вопросам построения спортивной карьеры и выявить факторы, влияющие на карьерные стратегии молодых спортсменов, в современных условиях.

Решая *первую задачу* исследования, мы изучили различные подходы к построению спортивной карьеры в спорте и рассмотрели роль мотивации в построении спортивной карьеры [2].

Анализ литературы позволил прийти к следующим значимым выводам:

– карьера как процесс продвижения человека к означенным целям включает образование, накопление социального опыта, наращивание связей;

– карьера как результат – это показатель успешности, определенное положение человека в обществе;

– карьера и как процесс, и как результат тесным образом связана с мотивацией, под которой мы понимаем последовательный процесс направленного движения к цели, реализуемый человеком как способ удовлетворения потребностей [3].

Поскольку социализация в спорте происходит ускоренными темпами, большинство спортсменов еще в детстве определяют со своими целями. Так, в ходе эмпирического исследования установлено, что подавляющее большинство респондентов 68 % еще в начале карьеры имели четкое представление о том, чего хотят добиться в спорте. При этом только 15 % среди них были ориентированы на будущее, а 53 % стремились добиться результатов «здесь и сейчас».

Интересно, что обе карьерные стратегии оказались успешными. Так, среди спортсменов с четкими планами на будущее 77 % опрошенных продолжают идти к намеченной цели и 55 % имеют высокие достижения в своем арсенале. Спортсмены, стремящиеся к высокому текущему результату, демонстрируют не менее высокие показатели: 81 % из них в настоящий момент ориентированы на высшие спортивные результаты, а 43 % имеют к настоящему времени высокую спортивную квалификацию и принимают участие в общероссийских и международных соревнованиях.

Далее нас интересовал вопрос о мотивах занятий спортом, т.к. мотивация – основа регулярных тренировок и дальнейшего достижения поставленных целей. Спортивная деятельность связана с проявлением высших физических и духовных ресурсов человека, поэтому она требует постоянной актуализации мотивов. Установлено, что основными мотивами, доминирующими в спортивной карьере опрошенных в 50 % случаев выступает агонистика (любовь к состязанию) и в 37 % – желание стать профессионалом. Стремление к материальному благополучию движет лишь 5 % респондентов.

Для того чтобы объяснить полученные результаты, мы обратились к теориям мотивации, среди которых для анализа деятельности спортсменов наибольший интерес представляет теория ожиданий Врума. Психолог выделил три типа связей в модели мотивации:

1. Затраты-результат. Результат работы должен оправдывать приложенные усилия.

2. Результат-вознаграждение. Чем выше результат, тем больше должно быть вознаграждение.

3. Вознаграждение-удовлетворение. Насколько человек доволен вознаграждением.

Согласно теории ожидания Врума для получения желаемого результата недостаточно только стремления, необходимо предпринимать активные действия, направленные на его достижение. Если эти действия приводят к ожидаемому результату, то полученное удовлетворение может выводить человека на новый уровень потребностей, что актуализирует мотивацию. В спорте нередки случаи, когда спортивные вершины остаются непокоренными, но даже отсутствие результата зачастую мотивирует «не благодаря, а вопреки», порождая особую форму социально приемлемой агрессии – спортивную злость [1].

Таким образом, установлено, что вне зависимости от выбора карьерной стратегии основой для построения успешной спортивной карьеры выступает соответствующая мотивация, которая поддерживается как результативностью, так и спортивными неудачами благодаря спортивному азарту.

Далее, в ходе решения *второй задачи*, мы изучили факторы, влияющие на мотивацию. На вопрос «Чем для Вас является спорт?», ответы распределились следующим образом:

Способ добиться успеха в жизни – 30 %.

Способ удовлетворения и эмоциональной разгрузки – 35 %.

Средство для самореализации – 30 %.

Большая часть опрошенных (52 %) указали, что пришли в спорт по собственной инициативе, при этом они отметили, что мнение семьи практически не отразилось на выборе вида спорта, так же, как и его популярность. Тем не менее, возможности карьерного роста и личностного развития в избранном виде спорта имели решающее значение для 30 % респондентов, а для 37 % расценивались как важный, хотя и не определяющий фактор выбора спортивной деятельности, что полностью коррелирует с ведущими мотивами занятий спортом у опрошенных.

Следовательно, важнейшими факторами, определяющими нацеленность личности на спортивный результат, являются такие личностные качества, как самостоятельность, целеустремленность и способность к самоактуализации, а выбор вида спорта определяется его возможностями для самореализации спортсмена.

Тренировочно-соревновательная деятельность спортсмена осуществляется в конкретных социально-экономических условиях и испытывает влияние внешнеполитических факторов. Поэтому для решения

третьей задачи мы обратились к анализу текущей социально-политической ситуации и ее влияния на карьерные стратегии спортсменов и их мотивацию.

Выяснилось, что на спортивные перспективы молодежи существенное влияние оказывает место жительства: максимальным потенциалом для карьерного роста обладают крупные города, а не мегаполисы, а проживание в малых городах практически лишает человека перспектив в спорте.

Установлено, что молодые спортсмены не слишком подвержены влиянию внешних факторов и даже сложные реалии, сложившееся на международной спортивной арене, не являются демотивирующим фактором. Так, только 5 % респондентов отметили, что текущая ситуация в полной мере определяет их карьерную стратегию, 25 % считают, что это вносит определенные коррективы в их спортивные планы, а 20 % отметили, что текущие сложности влияют на их спортивную жизнь лишь косвенно.

Тем не менее, подавляющее большинство спортсменов (70 %) нуждаются в поддержке со стороны государства. При этом, респонденты отметили недостаточную помощь со стороны социального института спорта в плане организации и финансирования тренировочно-соревновательного процесса.

Таким образом, молодые спортсмены со свойственным им сильным характером и закаленным спортивным духом, несмотря на различные сложности и неблагоприятные внешние факторы выражают готовность идти к намеченным целям и добиваются спортивных высот. Тем не менее, государственная поддержка является неотъемлемой частью высоких результатов спортсмена.

Таким образом, можно констатировать, что подготовка высококвалифицированного спортсмена является результатом совместных усилий личности и государства и требует, с одной стороны, социальной ответственности, наличия четкой карьерной стратегии, ориентации на успех и высокого уровня самоактуализации от спортсмена, а, с другой – комплексной государственной поддержки, способной обеспечить условия для реализации его личностного потенциала.

Список литературы

1. Врум В.Г. Труд и мотивация // Мотивационная теория ожиданий. – 1964.
2. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. –1997. – № 10.
3. Циздоева М.А. Спортивная карьера и проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения карьеры // Социология физической культуры и спорта. – 2018.

ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЫЕЗДКА КАК МЕТОД ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ю.Р. Маркова

Научный руководитель – к.фил.н., доцент Л.А. Жебрунова

Целью нашего небольшого исследования стало изучить современные подходы к тренировкам по выездке за рубежом. Мы основывались на материалах, которые если в свободном доступе в сети интернет.

Как показало изучение англоязычного сегмента конноспортивной литературы, в западных технологиях дрессировки лошадей преобладает так называемый естественный подход, при котором тренеры стараются найти подход к лошади, основанный на природных ее качествах и установлении доверия между человеком и его лошадью. Иными словами, они должны действовать в унисон, как единый организм, понимая друг друга естественным образом, из движений тела всадника, а не на основе методики «стимул-реакция» и применения специальных инструментов принуждения (уздечки, стремян и др.)

Итак, распространенный среди западных направлений дрессировки метод естественной выездки подразумевает под собой выездку, основанную на природных качествах лошади и наездника, на их гармоничном взаимодействии: то есть это гимнастическая тренировка лошади и всадника без ухищрений или применения силы. Такой подход основывается на спокойном взаимодействии партнеров, а не на подчинении, которое, в свою очередь, основывается на напряжении; в центре – истинное спортивное развитие лошади и наездника, а не на цирковые трюки, выполняемые через силу.

Что понимают под определением «естественная выездка»? Очевидно, что такой метод хорош для тех, кого отталкивают ограничения и жесткость (даже жестокость!). Традиционной выездки, поскольку термин «естественная выездка» подразумевает большую свободу и уважение к лошади. Что же на самом деле делает выездку «естественной», а не просто еще одним способом доминирования над лошадью? Философия естественной выездки – это тренировка, основанная на расслаблении, а не на напряжении. Это утверждение кажется простым, но на самом деле оно имеет большое значение для того, как мы тренируем, ездим верхом и содержим лошадей.

Любая тренировка основана на напряжении. Фактически, большая часть тренировок лошадей, независимо от того, называется ли она естественной выездкой, классической, соревновательной или какой-либо другой, имеет в основе напряжение: лошадь должна напряженно следить за сигналами, на каждый из которых должна последовать определенная реакция. Чтобы лошадь могла предвидеть сигналы и действовать в соответствии с ними, требуется определенный уровень как физического, так и умственного напряжения. В зависимости от метода тренировки, этого можно достичь различными способами.

Тренировка без напряжения подразумевает использование целого спектра методов, которые позволили бы достигнуть нужного физического и психического состояния лошади. Эти методы не ограничиваются созданием тренировочной среды, но включают в себя весь образ жизни лошади.

Цель настоящей естественной выездки – не генерировать определенные реакции на определенные сигналы, чтобы заставить лошадь выполнять определенные движения по команде, а вместо этого произвести физическую трансформацию в лошади, которая полностью изменит ее манеру нести всадника. Создается такое состояние физического равновесия и душевной гармонии, которое освобождает и лошадь, и всадника от обычных ограничений их тела.

Легкость, расслабленность: начальный этап естественной выездки. В тренировочной ситуации базовое расслабление лошади во многом зависит от доверительных отношений с тренером. Под расслаблением авторы методики понимают создание глубокой связи, взаимопонимания между лошадью и всадником. Опыт дрессировки лошадей, принадлежащих к самым разным направлениям конного спорта, показывает, что человек почти не может принимать доверие лошади как должное: даже когда, казалось бы, нет абсолютно никаких причин для волнения, всадник всегда готов к тому, что лошадь поведет себя неожиданно. В методике естественной выездки все направлено на то, чтобы постоянно укреплять доверие и устранять напряженность, а не подавлять лошадь.

Чем отличается настоящая естественная выездка. Отсутствие напряжения при таком способе тренировки позволяет достичь действительно глубокой связи между лошадью и всадником.

На физическом уровне эта связь заключается в том, что всадник располагает свое тело таким образом, чтобы иметь возможность фундаментально изменить способ движения лошади в сбалансированном, направленном и мощном потоке движения. Поскольку всадник делает это с помощью своей позы, сидения и при помощи ног, нет необходимости в искусственных приспособлениях, сильных удилах или шпорах, и результаты всегда в конечном итоге благоприятны для лошади и тела всадника. Для наездника разница в формах обучения сводится к простому выбору: что важнее – внешние результаты или внутреннее качество?

Если сосредоточиться на внешних результатах – трюках, движениях, – то можно найти много способов их достижения.

Если же всадник сосредотачивается на внутреннем качестве, отдавая приоритет истинному ощущению сбалансированного, гармонизированного совместного движения всадника и его лошади, во всех аспектах, тогда откроется совершенно другое измерение верховой езды.

Так в чем же разница между выездкой и естественной верховой ездой?

Выездка и естественная верховая езда – это дрессировка лошадей, можно утверждать, что разница заключается только в том, чему мы обучаем лошадь. Однако реальные различия гораздо глубже. Два принципиально разных подхода к обучению.

Разница на самом деле заключается в том, как мы обучаем лошадь делать то, что мы от нее хотим. То, чему мы обучаем лошадь, идет рука об руку с этим фундаментальным подходом.

То, что мы называем «выездкой», – это гимнастическое развитие лошади, позволяющее ей вести себя самостоятельно, используя определенную систему мышц, что приводит к динамике баланса, силы и мощи между лошадью и всадником. Способ, которым мы обучаем лошадь использовать эту систему мышц, в равной степени является в первую очередь физическим или гимнастическим, то есть общение между всадником и лошадью происходит через контакт, будь то через давление или через распределение веса, в их самых разных формах. Это не значит, что в реальной выездке нет глубокой сознательной связи между лошадью и всадником, но это происходит в результате гимнастической гармонии, достигнутой благодаря тренировкам.

Тактика убеждения: методология некоторых школ естественной верховой езды заключается в том, чтобы задействовать естественное восприятие лошадью определенных стимулов: например, хлыст, шпоры или язык телодвижений всадника. Стимулы необходимо применять до тех пор, пока от лошади не будет получена желаемая реакция.

С другой стороны, при правильном обучении выездке лошадь физически вынуждается всадником (который делает это при помощи определенных телесных, физических своих усилий) подчиняться определенному способу движения. Так, всадник сдавливает ногами бока лошади, чтобы добиться желаемой реакции, увеличивает мягко и постепенно давление, пока лошади не станет удобнее поддаваться или уступать давлению. Вы осознаете, что в конце концов лошадь научилась когнитивно реагировать на сигнал наездника определенным образом. Где здесь отличие от так называемой естественной верховой езды?

На самом деле, получение такой реакции от лошади не является целью выездки. Тот факт, что лошадь реагирует на вспомогательные стимулы, такие, как давление ног всадника, означает, что она использует свое тело таким образом, чтобы укрепить определенные мышцы и укрепить определенные суставы.

Поэтому причина, по которой хорошо обученная выездковая лошадь реагирует на малейшие указания своего всадника, заключается не в том, что она научилась этому, а в том, что ей стало физически очень легко и комфортно соответствовать желаниям своего всадника.

Ирония в том, что современная выездка на самом деле в значительной степени использует методологию естественной верховой езды, а не ту, которая только что была описана как правильная выездка. В выездке преобладает мнение, что лошадь должна быть обучена реагировать на определенные сигналы, выполняя определенные действия.

Конечно, и выездка, и так называемая «естественная верховая езда» могут быть организованы на основании описанной только что методики стимула-реакции. Тренер волен выбирать, в чем заключается его главная цель: ведь существует обучение выездке, основанное на деликатном гимнастическом

развитии лошади, и существует также естественное владение верховой ездой, которое способствует расслаблению и доверию, и, как результат, подлинному процессу обучения лошади.

Итак, в нашем небольшом обзоре мы представили подход к обучению выездке, основанный на тесном взаимодействии, взаимопонимании и доверии между лошастью и наездником, подход, который культивируется сейчас среди западных школ верховой езды.

В методах обучения лошадей в России достаточно много заимствовано с Запада, в том числе и естественная выездка. То, что мы сейчас привыкли называть классической выездкой, это скорее совокупность методов западных стран с трактовкой и некоторыми изменениями российских тренеров и ведущих спортсменов.

Список литературы

1. Dressage and natural horsemanship // Happy horse training [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.happy-horse-training.com/dressage-and-natural-horsemanship.html> (дата обращения: 19.01.2023).
2. Natural dressage: a true definition // Dressagenaturally.net [Электронный ресурс]. – URL: <https://dressagenaturally.net/dressage-naturally-methodology/> (дата обращения: 20.12.2022).

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ

П.Е. Мизунов

Научный руководитель – к.п.н., доцент А.Б. Самойлов

В системе среднего общего образования, при декларировании стратегии гармоничного развития школьников, как отмечают многие исследователи, приоритет отдается интеллектуальному развитию учащихся в ущерб физическому развитию. Поэтому поиск новых путей оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений, повышения и приобщения к здоровому образу жизни, привитие интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями является *актуальным и востребованным*.

Анализ литературных источников, а также практика проведения физкультурно-оздоровительных занятий на основе фитнес-упражнений со школьниками, позволили говорить о существовании следующих противоречий: результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных нагрузок школьников в освоении изучаемых дисциплин и потерями в состоянии здоровья:

– необходимости растить здоровое поколение способное выполнить в будущем поставленные перед ними профессиональные задачи и невысоким уровнем их физической подготовленности;

– большим потенциалом средств фитнеса и недостаточным его внедрением в процесс физкультурно-оздоровительных занятий школьников 13-14 лет.

Выявленные противоречия сформулировали проблему исследования, заключающуюся в повышении физической подготовленности школьников 13-14 лет, что определяет *научную и практическую актуальность работы*.

Объект исследования: процесс физкультурно-оздоровительных занятий школьников 13-14 лет, занимающихся фитнесом.

Предмет исследования: система фитнеса как средство физического воспитания школьников 13-14 лет.

Цель исследования: выявить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий на основе фитнес-упражнений, направленных на физическую подготовленность школьников 13-14 лет.

Задачи исследования:

– изучить программы, применяемые в физкультурно-оздоровительных занятиях фитнесом;

– разработать комплексы фитнес-упражнений, направленных на повышение физической и функциональной подготовленности школьников 13-14 лет.

Экспериментально апробировать и оценить эффективность разработанных комплексов фитнес-упражнений в физкультурно-оздоровительных занятиях школьников 13-14 лет.

Проведенный анализ литературных источников позволил выявить фитнес-программы физкультурно-оздоровительной направленности, связанных с решением задач по снижению риска развития заболеваний, а также достижения поддержания должного уровня физического состояния учащихся общеобразовательных учреждений.

На сегодняшний день накоплено большое количество сведений и рекомендаций по построению занятий фитнесом физкультурно-оздоровительной направленности, которые дифференцируются по следующим направлениям:

- аэробные программы;
- силовые программы;
- программы смешанного формата;
- программы «Body & Mind» (разумное тело);
- танцевальные программы;
- программы с использованием восточных единоборств и т. д.

Таблица 1 – Примерный комплекс фитнес-упражнений на основе применения фитбола

1	И. п. стойка ноги врозь, мяч вверху 1 – присед до угла 90 °, опустить фитбол перед собой 2 – И. п.	8-12 раз	Развитие силы мышц ног спины, рук и координации
2	И. п. стойка ноги врозь, мяч вверху 1 – выпад левой ногой назад, опустить мяч сбоку слева 2 – И. п. 3-4 – тоже с правой ноги	10 раз	Развитие силы мышц ног спины, рук и развитие координации
3	И. п. упор лежа, поставить ноги на фитбол 1 – подтянуть колени к груди 2 – И. п.	10-12 раз	Развитие мышц пресса, спины, рук и координации
4	И. п. упор лежа, поставить ноги на фитбол 1 – поднять левую ногу 2 – И. п. 3-4 – тоже с правой ноги	10 раз	Развитие силы мышц задней поверхности ног, спины, рук и координации
5	И. п. стойка в мостике, упором спины на фитбол, руки вперед с медицинболом (1-2 кг) 1 – поднять лопатки, потянуться руками вверх	15 раз	Развитие мышц пресса, рук и координации

Эксперимент проводился на базе центра «Статус» г. Смоленска. В эксперименте принимали участие школьники 13-14 лет (мальчики). По результатам контрольно-тестовых испытаний образованы две группы испытуемых – экспериментальная и контрольная по 12 школьников в каждой.

Таблица 2 – Значение среднегрупповых показателей физической подготовленности школьников 13-14 лет контрольной (КГ, n=12) и экспериментальной (ЭГ, n=12) группы за время проведения педагогического эксперимента

Контрольно-тестовые испытания	Группы	Статистические показатели		
		$X \pm m$	$\pm \sigma$	V (%)
Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	КГ	180,2±3,22	11,65	7,28
	ЭГ	188,4±3,25	11,21	7,11
t, p	2,23 < 0,05			
Поднимание туловища и. п. лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	КГ	31,69±0,57	2,08	6,56
	ЭГ	33,79±0,58	2,10	6,21
t, p	2,59 < 0,05			
Наклон туловища вперед и. п. сидя (см)	КГ	7,55±0,35	0,48	5,66
	ЭГ	8,12±0,14	0,51	5,21
t, p	2,19 < 0,05			
Сгибание и разгибание рук и. п. упор лежа (кол-во раз)	КГ	23,86±0,32	1,28	5,53
	ЭГ	24,40±0,35	1,28	5,24
t, p	2,20 < 0,05			

Выявлено, что за время формирующего этапа эксперимента более позитивные изменения физической и функциональной подготовленности школьников 13-14 лет произошли в экспериментальной группе испытуемых, чем в контрольной ($p < 0,05$).

Установлено, что среднегрупповой темп прироста за время проведения эксперимента по физической подготовленности в экспериментальной группе школьников 13-14 лет на 3,37 %, функциональной подготовленности на 3,32 % выше, чем в контрольной ($p < 0,05$).

Таким образом, разработанные комплексы фитнес-упражнений и внедренные в процесс физкультурно-оздоровительных занятий школьников 13-14 лет экспериментальной группы, показали свою эффективность и прикладность.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Милашкина
Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.П. Писаренкова

Актуальность. В современных условиях значительно увеличивается объем деятельности человека, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует от него проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и т. п. Все эти качества в теории и методике физического воспитания связывают с понятием двигательно-координационные способности [1, 2, 3].

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена необходимостью поиска системы методических подходов в подборе и использования комплексов упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей у учащихся на уроках физической культуры.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования результатов исследования в педагогической деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Объект исследования – процесс развития двигательно-координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Предмет исследования – содержание средств и методов для развития двигательно-координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Цель исследования – изучить развитие двигательно-координационных способностей у детей 11-15 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что показатели двигательно-координационных способностей у детей 11-15 лет могут быть существенно улучшены, если будут использоваться в процессе физического воспитания, специально разработанные средства двигательно-координационного характера.

Перед работой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить уровень развития двигательно-координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

2. Выявить изменения показателей развития двигательно-координационных способностей у детей 11-15 лет.

3. Проанализировать показатели темпов прироста двигательно-координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Методы исследования: изучение, анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

Результаты исследования. У исследуемых школьников наблюдается неравномерное изменение средних показателей.

Сравнительный анализ собственных данных и данных В.И. Ляха показал, что были зафиксированы незначительные различия в возрастном развитии двигательных-координационных способностей у детей 11-15 лет. Выявлено, что уровень развития двигательных-координационных способностей мальчиков и девочек 11-15 лет соответствует среднему.

В плане решения второй задачи исследования изучалась динамика развития двигательных-координационных способностей.

У исследуемых школьников наблюдается неравномерная, но возрастающая динамика развития двигательных-координационных способностей.

Показатели в челночном беге за период исследования у мальчиков и у девочек улучшились на 0,5 с. Наилучшие результаты зафиксированы у мальчиков в 8 классе – 7,9 с, у девочек в 9 – 8,5 с, наихудшие показатели выявлены в 6 и 5 классе (8,8 с; 9,0 с), соответственно.

Выявлено, что в тесте перешагивание гимнастической палки вперед-назад результат у мальчиков и у девочек улучшился на 0,7 с. Лучший результат был показан в 9 классе, и у мальчиков, и у девочек – 2,5 с, худший в 5 – 3,2 с. Стоит отметить, что мальчики и девочки в данном тестировании проявили одинаковые результаты в согласовании движений.

В результате анализа теста 3 кувырка вперед, было выявлено, что динамика показателей у мальчиков незначительна и составила 0,03 с, у девочек 0,4 с. В данном тесте лучший показатель у мальчиков был зафиксирован в 6 и 8 классах – 3,7 с, у девочек в 6 – 3,6 с. Наихудшие результаты зафиксированы у мальчиков и у девочек в 7 классе – 4,0; 4,7 с. Несмотря на то, что результаты девочек улучшились значительно, в данном тестировании мальчики справились лучше.

В показателях прыжка в длину с места, лучший результат у мальчиков зафиксирован в 8 классе – 216 см, у девочек в 7 классе – 176,6 см, наихудший – в 5 и в 9 классе (146,8; 149,4 см), соответственно.

В результате анализа показателей прыжка в длину с места боком, было выявлено, что динамика результатов у мальчиков составила 41,2 см, у девочек показатели ухудшились на 10 см. Лучший показатель у мальчиков и у девочек был зафиксирован в 8 классе (189,4; 143,4 см). Наихудший результат отмечен у мальчиков в 6 классе – 110,2 см, у девочек в 9 – 117,8 см.

Анализируя показатели теста бег к пронумерованным мячам, было выявлено, что динамика результатов у мальчиков составила 2,78 с, у девочек 1,3 с. Лучший показатель был зарегистрирован в 9 классе, у мальчиков 9,0 с, у девочек в 7 – 11,0 с. Наихудший результат зарегистрирован у мальчиков в 7 классе – 12,4 с, у девочек в 5 – 12,7 с.

Темпы прироста двигательных-координационных способностей у учащихся средних классов увеличиваются неравнозначно на протяжении всего исследования.

Таким образом, результаты формирующего педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют о том, что за счет улучшения специфических координационных способностей техника выполнения

контрольно-педагогических тестов стала эффективней, а результаты максимального выполнения упражнений улучшились.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у детей среднего школьного возраста вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы [4].

Список литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 234 с.
2. Евстафьев Б.В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту / Б.В. Евстафьев. –Л. , 1990. – 126 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 78-83.
4. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста / В.П. Назаров. –М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

УЧЕТ ВАРИАНТОВ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Н.Ю. Младшева

Научный руководитель – к.п.н., доцент В.В. Воронова

Введение. В современной практике туризма накоплен большой арсенал методов, способов и средств обучения, которые отличаются друг от друга своими целями, направленностью и содержанием.

Туристские путешествия, будь то походы выходного дня или многодневные категорийные походы в труднодоступные районы, таят в себе много неожиданного, а порой и опасного. Для того чтобы занятие туризмом было действительно во благо, а не во вред, необходимо знать и быть готовыми к преодолению неблагоприятных факторов внешней среды [1, 5].

Опасности в туристских походах можно подразделить на две группы: субъективные, которые зависят от моральной, физической и технической подготовленности поведения человека; и объективные, обусловленные сложностью маршрута, погодными условиями, наличием необходимого инвентаря снаряжения.

В сложных видах деятельности всегда могут возникать напряженные ситуации – обстоятельства, порождающие значительные трудности, и в то же время требующие от человека быстрых, точных и безошибочных действий.

При этом эффективность действий спортсмена в напряженной ситуации в значительной степени определяется высоким уровнем их готовности к ним.

Однако особенности поведения специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в экстремальных условиях природной среды недостаточно изучены, что и определяет актуальность предпринятого нами исследования.

Цель исследования – выявить особенности поведения человека в экстремальных условиях природной среды при организации спортивно-туристских походов.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели в работе были поставлены следующие задачи:

1. Установить влияние природной среды на поведение человека.
2. Выявить наиболее эффективные варианты поведения человека в экстремальных условиях внешней среды.

Результаты исследования и их обсуждение. В походе всегда присутствует элемент случайности и полностью устранить его мы не можем. Поэтому важно организовывать учебный и тренировочный процессы так, чтобы это было безопасно для всех участников.

Неготовность человека к безопасному взаимодействию с природной средой может рассматриваться на нескольких уровнях.

На когнитивном уровне – это проявляется в недостатке систематизированных и осознанных знаний о природных явлениях, их реальном влиянии на жизнь человека.

На практическом уровне – в отсутствии элементарных навыков выживания в природной среде, в неумении приспособиться к ней, использовать естественные ресурсы для поддержания жизнедеятельности.

На эмоционально-ценностном уровне – это проявляется в неадекватном отношении к природе. С одной стороны, человек относится к ней с пренебрежением, считает, что может подчинить ее себе; с другой стороны – боится ее, нехотя вступает с ней во взаимодействие, всячески ее избегает.

Результатом является неадекватное поведение большинства современных людей при взаимодействии с природной средой, проявляющееся либо в необоснованной смелости, доходящей до безрассудства, либо в крайней неуверенности, скованности, отсутствии разумной инициативы.

Поэтому обучение, проводящееся в условиях туристского похода, наиболее эффективно, так как на человека воздействует комплекс природных факторов в их естественной взаимосвязи на протяжении довольно длительного времени [2, 3, 4, 6].

Повышение эффективности действий при возникновении экстремальной ситуации выражается в мобилизации всех ресурсов организма человека. Это – повышенный самоконтроль, четкость восприятия и оценки происходящего, совершение адекватных ситуации действий и поступков. Такая форма реагирования, конечно же, самая желательная, но у всех ли и всегда она возможна? Для этого необходимы определенные

индивидуально-психологические качества и специальная подготовка к действиям в экстремальной ситуации.

Наиболее эффективной формой организации обучения является не отдельно взятый поход, а туристский цикл, включающий подготовку, проведение и подведение итогов похода. Именно в рамках такого цикла можно наиболее эффективно организовать обучение и объективно оценить уровень готовности отдельного человека или целой группы к безопасному взаимодействию с природной средой.

Для достижения желаемого результата необходимо начать обучение задолго до похода в рамках подготовительного этапа туристского цикла. На этом этапе учащиеся приобретают необходимые теоретические знания и реализуют их на практике в специально создаваемых учебных ситуациях, в которых моделируются отдельные элементы реальности походной жизни. К таким ситуациям можно отнести.

Движение по заданному маршруту. Главной задачей руководителя является выбор такого маршрута, который соответствует физическим и психическим возможностям участников. В то же время маршрут должен быть привлекательным в эстетическом, эмоциональном и познавательном плане, иметь разнообразный набор препятствий, а степень его сложности постепенно увеличиваться. Это позволит придать обучению развивающий характер. Такая организация учебно-тренировочного процесса будет способствовать успешному формированию навыков движения по любому предложенному маршруту.

С движением по маршруту тесно связано *ориентирование на местности*. Данный навык необходим любому человеку, оказавшемуся в ситуации непосредственного взаимодействия с естественной природной средой. Для того чтобы он успешно сформировался, необходимо обучать ориентированию в самых разнообразных естественных условиях, в разное время года и суток. На подготовительном этапе туристского цикла руководитель обучает участников *чтению спортивно-топографической карты*, раскрывает смысл и значение топографических знаков, а также понятий «азимут», «магнитное склонение» высота сечения рельефа и пр. В процессе тренировочных походов учащиеся используют различные способы ориентирования, в результате чего у них формируются соответствующие умения и навыки.

Умение правильно оказать *первую доврачебную медицинскую помощь* и при необходимости обеспечить транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств – один из наиболее значимых практических навыков.

Главным результатом подготовительного этапа должен быть высокий уровень сформированности как общих знаний, так и практических умений, и навыков у всех учеников. При этом необходимо добиться не только высокого уровня индивидуального мастерства, но и сформировать навыки коллективного взаимодействия, поскольку именно от слаженных действий группы в значительной степени зависят и безопасность.

Важным этапом туристского цикла является подведение итогов путешествия. Оно может носить как промежуточный, так и итоговый характер. Для повышения эффективности обучения следует подводить итоги каждой тренировки и каждого проведенного в походе дня на общем собрании группы.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что задачей руководителя туристского похода является формирование у учащихся целостной системы представлений о естественных препятствиях, их видах и характеристиках, о реальной опасности, которую они представляют. Далее следует знакомство со способами их преодоления и формирование первоначальных навыков работы со специальным снаряжением. Все это даст возможность сформировать высокий уровень специальной подготовленности, повысить не только безопасность похода, но и результативность соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме: учебник / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. – СПб.: Издательский фонд Герда, 2005. – 208 с.
2. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М.: Мысль, 2000. – 224 с.
3. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности: учебник / В.Г. Гуляев. – М.: НОЛИДЖ, 2019. – 208 с.
4. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе / А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 2001. – 104 с.
5. Пельцман Л.А. Спорт. Стресс. Экстрим / Л.А. Пельцман. – М.: БЭЖ, 2020. – 287 с.
6. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме – мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 144 с.

ВНЕСЕНИЕ ПРОГРЕССИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ И МОДИФИКАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ

П.К. Мороз

Научный руководитель – преподаватель В.В. Осипенкова

Аннотация. Современное пятиборье – комплекс спортивных дисциплин, включающий пять видов. Он объединяет такие разные по направленности и духу состязания как: фехтование (эмоции, выдержка, быстрота реакции); плавание (физическая выносливость); конкур (найти общий язык с незнакомой лошадью); бег и стрельба (сложнокомбинированный вид программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также психологическую выдержку). Этот вид спорта является одним из наиболее интенсивно развивающихся видов. Неуклонный рост спортивных результатов, все время совершенствующися правила и регламент соревнований в современном пятиборье делает

его популярным и привлекает к себе большое внимание. Сейчас происходят глобальные изменения с целью сделать современное пятиборье более привлекательным и создать новый формат соревнований.

Ключевые слова: современное пятиборье, модификация, новый формат, радикальные изменения, нововведения, международный союз современного пятиборья, Олимпийские игры, полоса препятствий.

Актуальность. Спорт играет большую роль в жизни человека. Он укрепляет тело, закаляет дух и позволяет некоторым людям с помощью него реализоваться в жизни. В современном мире спорт перестал быть лишь спортом: любое публичное действие становится частью медиа-пространства, которое постепенно заменяет шоу-бизнес в его привычном восприятии. Крупные телеканалы и стриминговые сервисы борются за права трансляций спортивных соревнований, богатейшие компании (в том числе букмекерские) спонсируют спортивные клубы, а сами спортсмены зачастую зарабатывают на рекламных контрактах больше, чем на поле [3, 5, 8]. Популярность спорта в мире определяется, исходя из множества факторов. Основными из них являются: количество людей, занимающихся этим видом спорта; количество болельщиков; инфраструктура; количество профессиональных лиг в мире; освещение в СМИ разного уровня; число стран, в которых представлен этот спорт; равенство по гендерному признаку; актуальность спорта в течение всего года; доступность для разных слоев населения [5].

Современное пятиборье включает в себя достаточно зрелищные виды спорта, которые имеют огромное количество фанатов. Но проблема пятиборья заключается в удержании болельщиков до конца соревнований: обычно можно посмотреть лишь два-три вида, после чего интерес начинает снижаться и на трибунах остается малое количество зрителей [4].

Изучение исторических особенностей возникновения свидетельствует, что современное пятиборье – вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание. Впервые соревнования по современному пятиборью начали проводить во 2-й половине XIX века в Швеции. Затем этот вид многоборья распространился и на другие страны Европы. Соревнования стали называть офицерским пятиборьем, т.к. в соревнованиях участвовали исключительно спортсмены, имевшие офицерское звание. Занятия пятиборьем обеспечивали разностороннюю физическую подготовку, а также умение управлять лошадью, владеть шпагой и пистолетом – все то, что отражало сущность боевой подготовки офицеров в конце XIX века [5, 8]. Теоретический анализ олимпийской историографии позволяет констатировать, что по предложению президента МОК (1896–1925) Пьера де Кубертена, организаторам Игр V Олимпиады в Стокгольме в 1912 году, современное пятиборье было включено в программу соревнований. Кубертен, писал, что подобное испытание, как никакое другое, «станет достойной проверкой моральных качеств человека, его физических возможностей и навыков, и таким образом даст нам идеального, разностороннего атлета". В программу соревнований была включена стрельба из пистолета (20 выстрелов 4 сериями),

плавание (вольным стилем на 300 м), фехтование на шпагах (поединки до первого укола), верховую езду с преодолением препятствий и легкоатлетический кросс (на дистанции 4 км). Соревнования в этой последовательности проводились в течение 5 дней – по одному виду в день [1, 5].

До 1994 пятиборцы стреляли из малокалиберного пистолета (или из револьвера калибром не менее 5,6 мм) с открытым прицелом с расстояния 25 м – по появляющейся через каждые 7 сек. (на 3 сек.) силуэтной мишени. Соревнования в верховой езде когда-то представляли собой скачки на 5 км по пересеченной местности на время. Фехтовальный бой продолжался 3 мин., затем его сократили до 2 мин., а еще позже – до одной. До 1992 дистанция в соревнованиях по плаванию у мужчин составляла 300 м, а в беге – 4 км (у женщин – 2) – причем до 1992 это был исключительно кросс. Соответственно, иными были и нормативы, установленные для того или иного вида программы [6].

С течением времени происходила модификация современного пятиборья, так на играх в Атланте в 1996 году соревнования проводились по новому регламенту – только личное первенство и все пять видов в течение одного дня. Результаты строятся на системе зачетных очков. Для каждой дисциплины установлен определенный норматив, при выполнении которого спортсмену начисляется 250 (в конкуре — 300) очков. В случае если он сумеет превзойти этот норматив, пятиборец получает определенное количество дополнительных баллов, при невыполнении стандарта с участника снимаются соответствующие очки. Очки, набранные в различных видах программы, суммируются [2, 5].

«Мы стоим на пороге знаменательной вехи в долгой истории нашего любимого вида спорта», – отметил президент международного союза современного пятиборья Клаус Шорман. Международный олимпийский комитет (МОК) на заседании 7 декабря рассмотрел заявку UIPM об изменении формата соревнований. По новому формату соревнование будет длиться всего 90 минут, из которых 20 минут занимает турнир по выездке, 15 – по фехтованию, 10 – плаванию, 15 – бегу со стрельбой. Между каждой дисциплиной положен десятиминутный перерыв. Турнир будет проходить по системе с выбыванием на одной компактной площадке. Тестовые соревнования по новой системе состоялись в сентябре в Будапеште и Каире. В UIPM отмечают, что по итогам этих стартов получены положительные отзывы.

Прогрессивные изменения продолжают. Перед современным пятиборьем стоит задача на увеличение телезрителей и болельщиков. Для окончательного решения принятия радикальных изменений послужил инцидент на XXXII Олимпийских играх в Токио. Представительница Германии Анника Шлой, после фехтования и плавания занимала лидерскую позицию и рассчитывала на олимпийское золото, но в третьей дисциплине «конкур», ей, в результате жеребьевки, достался упрямый конь по кличке Saint Boy. Во время прохождения маршрута лошадь отказалась прыгать и перестала реагировать на команды всадницы. После выступления, тренер Анники

на эмоциях нарушила правила вида и применила чрезмерную физическую силу к животному, что привело к дисциплинарному нарушению. Эта ситуация и повлияла на изменение дисциплины «конкур» на полосу препятствий.

Международный союз современного пятиборья (УИПМ) опубликовал каталог и характеристики препятствий, которые будут использоваться в соревнованиях по новой дисциплине на турнирах с 2023 года. Все соревнования будут включать в себя трассу из восьми препятствий на дистанции 60-70 метров как в индивидуальных, так и в эстафетных соревнованиях.

Длина трассы – это горизонтальное расстояние, измеренное вдоль центральной линии дорожки от вертикальной плоскости линии старта до вертикальной плоскости центральной линии финишной. При этом спортсмены будут соревноваться на двух дорожках. Полоса может быть установлена по прямой линии, а также по кривой или в форме буквы «U»/«V» [4].

Новая дисциплина нацелена на развитие отдельных качеств физических способностей, таких как: мощность – способность приложить максимальную силу посредством максимально быстрого движения; два компонента мощности – это сила и скорость. Баланс – постуральный (относящийся к позе или положению тела) контроль как в движении, так и в неподвижном состоянии. Ловкость – способность выполнять резкие движения в быстрой последовательности и в противоположных направлениях. Координация – способность выполнять плавные, точные, контролируемые движения, в том числе скоординированная работа «глаз-рука» и крупная (общая) моторика. Прочность (сила захвата) – сила, прилагаемая рукой, чтобы тянуть или подвешивать предметы; специфическая часть силы руки [4].

Какие бы нововведения не принимал Международный союз современного пятиборья, последствия их решений будут видны по результатам спортсменов. В современном мире люди быстро адаптируются к изменениям, а спортивные люди делают это еще лучше.

Список литературы

1. Дрюков В.А. Планирование тренировочных нагрузок пятиборцев на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / В.А. Дрюков // Управление процессом подготовки спортсменов в многоборьях: Сборник научных трудов. – Киев, 1991. – С. 53-60.
2. Запорожанов А.В. Индивидуализация специальной физической подготовки с учетом особенностей развития физических качеств спортсменов в современном пятиборье: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В.Запорожанов. – Киев, 1989. – 158 с.
3. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. 2-е изд., с измен. и дополн. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.: ил. ISBN978-5-906839-97-8.
4. Каталог препятствий 2023 – дополнение к документу «Руководство УИПМ по преодолению препятствий» // Официальный сайт Федерации современного

пятиборья России. – URL: [https:// pentathlon-russia.ru/files/rpr6rz-katalog-prepyatstviy-uipm-russkiy-yazyk.pdf](https://pentathlon-russia.ru/files/rpr6rz-katalog-prepyatstviy-uipm-russkiy-yazyk.pdf)

5. Лагойда В.Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Лагойда. – СПб., 1999. – 354 с.

6. Павленко Ю.А. Непосредственная подготовка к соревнованиям квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Павленко. – Киев, 1992. – 26 с.

7. Правила вида спорта «Современное пятиборье»: утверждены приказом Министерства спорта РФ от 16 августа 2022. № 659 // Официальный сайт Федерации современного пятиборья России. – URL: <https://pentathlon-russia.ru/files/rnnifu-pravila-sovremennoe-pyatibore-2022-utverzhdennye.pdf>

8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2013. – 1048 с.: ил. – (Спорт без границ). – ISBN 978-5-9718-0458-1. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279321>. – Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Рукопт».

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-19 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

М.Э. Мусаков
Научный руководитель – к.п.н., доцент, декан
факультета А.В. Мазурина

Возраст 16-19 лет – это тот период для баскетболиста, когда есть уже не только база по всем видам подготовки, но и определенный соревновательно-игровой опыт [2]. Спортсмены уже имеют свою идентификацию по функциям, участвуют в выполнении определенных игровых схем на площадке [1, 3]. Поэтому есть необходимость изучения физической подготовки с учетом тех амплуа, которые они выполняют и искать новые подходы к их совершенствованию.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболистов 16-19 лет.

Предмет исследования – педагогические условия реализации применения экспериментально программы физической подготовки баскетболистов 16-19 лет с учетом их амплуа.

Цель работы: разработать и обосновать эффективность экспериментальной программы физической подготовки баскетболистов 16-19 лет с учетом их игрового амплуа.

Для реализации цели в работе решались следующие **задачи**:

1. Определить исходный уровень физической подготовленности у баскетболистов 16-19 лет.

2. Разработать экспериментальную программу тренировки направленную на развитие физических качеств баскетболистов 16-19 лет, основанную на индивидуальном подходе к каждому амплуа игроков.

3. Обосновать разработанную программу физической подготовки баскетболистов 16-19 лет для игроков различных игровых амплуа.

Исследование проводилось на баскетболистах 16-19 лет, входящих в состав различных команд г. Брянска. Для исследования подбирались именно по 5 игроков каждого игрового амплуа в баскетболе, регулярно посещающих тренировочный процесс и систематически принимающих участие в соревнованиях по баскетболу. Квалификация исследуемых игроков I и II спортивный разряд.

В результате проведенных контрольно-педагогических испытаний установлен исходный уровень физической подготовленности баскетболистов 16-19 лет, также в соответствии с их амплуа. Выявлено, что, во-первых, в зависимости от амплуа игроки имеют свои различия в данных по показателям физической подготовки. Во-вторых, сравнивая полученные результаты с нормативами, предлагаемыми для баскетболистов данного этапа подготовки, говорят о том, что исследуемые игроки имеют относительно невысокие показатели, хотя и вкладываются в нормативную таблицу.

На основе показателей исходного уровня подготовленности баскетболистов 16-19 лет, анализе традиционных и современных подходов к тренировочному процессу, анализа научно-методической и учебной литературы, собственного опыта была разработана и внедрена в практику экспериментальная программа физической подготовки баскетболистов с учетом их игровых амплуа.

Планирование подготовки экспериментальной группы предусматривало около 50 % тренировочного времени в годичном цикле уделять скоростно-силовой подготовке баскетболистов 16-19 лет. Другие 50 % всего тренировочного времени отводить главным образом на совершенствование технико-тактической подготовки, поддержание на оптимальном уровне скоростных качеств, повышение эффективности технических действий.

Примерно 25-30 % суммарного тренировочного времени было отведено на упражнения технического характера, 5-10 % – на поддержание достигнутого уровня скоростных качеств и примерно столько же времени на отработку игровых приемов и действий, различные игровые упражнения, двусторонние и контрольные игры, а 10 % суммарного тренировочного времени уделили общеразвивающим упражнениям.

Так же, было предусмотрено некоторое (в среднем на 10-15 %) увеличение, по сравнению с общепринятым («стандартным») вариантом (до 20 % от общего времени, отводимого на совершенствование техники и тактики игры) объема игровых нагрузок для высокорослых игроков.

Активно использовали в тренировочном процессе такую форму организации занятий, как круговая тренировка.

Для дифференциации направленности программы игрокам-баскетболистам индивидуально давались задания для самостоятельной подготовки целенаправленные на их амплуа.

Эффективность экспериментальной программы, основанной на дифференцированном подходе с применением упражнений к каждому игровому амплуа баскетболистов 16-19 лет, оценивалась в ходе педагогического эксперимента.

В течение 5 месяцев баскетболисты занимались по экспериментальной программе. В конце проводились контрольно-педагогические испытания (тесты), широко известные в практике баскетбола, позволяющие оценить уровень физической подготовленности.

Использование разработанной программы за период эксперимента привело к улучшению уровня физической подготовленности. Об этом свидетельствует повышение результатов тестирования физических качеств, представленных в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что прирост показателей в тестах на быстроту, составил: у разыгрывающих 2,94 % (1 тест) и 4,60 % (2 тест), у нападающих 4,78 % (1 тест) и 6,09 % (2 тест), у защитников 4,54 % (1 тест) и 3,43 % (2 тест), у центровых 4,98 % (1 тест) и 3,44 (2 тест).

Таблица 1 – Прирост показателей тестирования за период эксперимента (%)

Амплуа	Быстрота		Скоростно-силовые качества		Выносливость	
	1	2	3	4	5	6
Разыгрывающий	2,94	4,60	1,09	3,77	5,93	0,98
Нападающий	4,78	6,09	1,03	3,97	1,13	0
Защитник	4,54	3,43	1,32	3,42	1,24	0,49
Центровой	4,98	3,44	1,15	6,45	1,99	0

В скоростно-силовых качествах больший прирост у всех амплуа, особенно у центровых, наблюдается в тесте «прыжок вверх с места со взмахом руками»: центровые 6,45 %, защитники 3,42 %, нападающие 3,97 % и разыгрывающие 3,77 %.

В тестах на выносливость незначительный прирост показателей.

Основной скачок наблюдается у разыгрывающих – 5,93 % (5 тест) и 0,98 % (6 тест). У других амплуа изменения по этим показателям произошли незначительные, а у нападающих и центровых тест в беге на 600 м остался на нулевом уровне.

Несмотря на то, что результаты сдвигов в повторном тестировании оказались незначительны, это объясняется небольшим сроком проведения

эксперимента (5 месяцев), но они есть, что говорит об эффективности разработанной программы.

Использование разработанной программы за период эксперимента привело к улучшению уровня физической подготовленности. Об этом свидетельствует повышение результатов тестирования физических качеств.

Можно сделать вывод о том, что при тренировке физических качеств необходимо: во-первых, уделять внимание подготовке дифференцировано, по амплуа игроков, во-вторых, делать упор на скоростно-силовую подготовку баскетболистов в данном возрастном диапазоне.

Исходя из вышеизложенного, а также результатов исследования, разработанную программу можно рекомендовать в практическую деятельность тренеров по баскетболу с различным контингентом занимающихся.

Список литературы

1. Кичко Е.В. Развитие физических качеств студентов-баскетболистов / Е.В. Кичко, В.И. Дубатовкин // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. 2021. – С. 225-232.
2. Ревенко Е.М. Темпы прироста скоростно-силовой способности у подростков и юношей, различающихся типологическими комплексами / Е.М. Ревенко, В.А. Сальникова // Теория и практика физической культуры. – № 4. – 2020. – С. 104.
3. Рыжов А.С. Скоростная и силовая подготовка баскетболистов / А.С. Рыжов // Наука 2020: совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. – № 5 (21). – 2018. – С. 73-81.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕНТА ПОПАДАНИЯ ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОНА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Т-Д. Нане

Научный руководитель – к.п.н., доцент П.С. Захаров

Одним из важных технических приемов игры являются броски по кольцу, от которых зависит выигрыш всей команды. Броски по кольцу – важнейший технический элемент игры, конечная цель всех действий на площадке. Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над совершенствованием в технике бросков особенно тщательно [2].

В задачу тренера входит направление этой работы, ее дозировка и исправление технических ошибок. Тренер вместе с игроком определяет оптимальный способ броска, исходя из физических возможностей, двигательных навыков и психологических особенностей игрока. После этого начинается сложная и очень важная работа по отработке техники исполнения броска, доведение его до совершенства [4].

Квалифицированная баскетбольная команда производит за время встречи в среднем 70-80 бросков в корзину с игры, из них 20 % – из-за линии 6,25 м, и до 20-25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Результативность дальних бросков лучших игроков команд Единой лиги ВТБ достигает 53 % (Тимофей Герасимов, Енисей), 51,4 % (Треј Томпкинс, Zenit) [6]. У женщин в Премьер-лиге по реализации дальнего броска является Вероника Логинова (Надежда, Оренбург) – 56,3 % и Калу Эзин Жозефин (Динамо, Курск) – 51,5 %. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину – ее главная цель [1, 5].

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча [1].

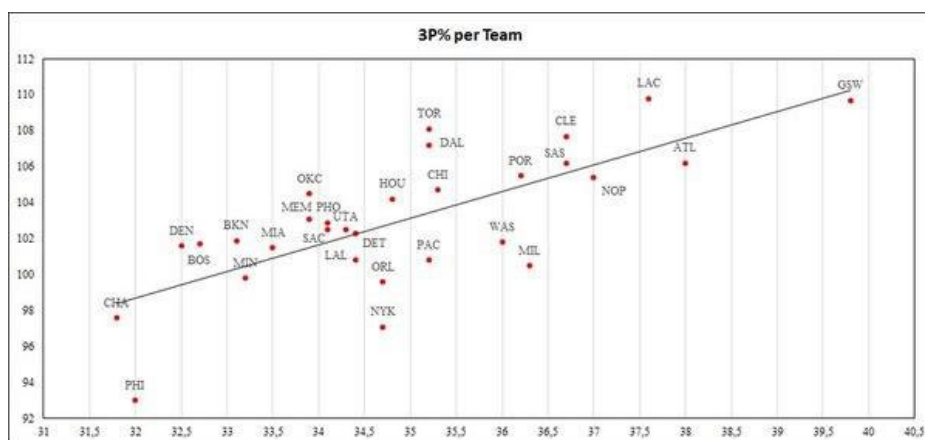


Рисунок 1 – Зависимость побед команд НБА от реализации трехочкового броска

Данная зависимость эффективности атакующих действий от процента реализации дальних бросков не подлежит никакому сомнению.

Это график команд НБА и ознакомившись с ним, можно сделать заключение: чем чаще команда прибегает к «трешкам», тем эффективнее становится игра этой самой команды на чужой половине площадки.

В специальной литературе можно обнаружить достаточное количество работ на тему совершенствования трехочкового броска в подготовительный период или период самостоятельных индивидуальных занятий при подготовке к сезону, но вопрос о целенаправленном развитии броска с дистанции в течение годового цикла нами не были обнаружены.

Объект исследования – процесс технической подготовки студентов-баскетболистов.

Предмет исследования – экспериментальный комплекс упражнений для повышения результативности попаданий из-за трехочковой дуги у квалифицированных игроков студенческих команд.

Цель работы – разработать и обосновать экспериментальную методику улучшения результативности броска с дистанции студентов-баскетболистов в течение годового тренировочного цикла.

Задачи исследования:

1. Раскрыть основные компоненты правильной техники выполнения и базовых факторов, влияющих на результативность трехочкового броска студентами, занимающимися баскетболом.

2. Провести анализ уровня индивидуальной технической подготовленности студентов-баскетболистов, выступающих в сборной команде СГУС (на примере 3-очковых бросков).

3. Разработать и обосновать экспериментальный комплекс упражнений для повышения результативности попаданий в течение сезона квалифицированных игроков студенческих команд.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что предложенный экспериментальный комплекс, направленный на улучшение работы рук, скорости выпуска мяча с кончиков пальцев (обратное вращение мяча) и повышение скорости выноса мяча во втором такте при броске у студентов-баскетболистов будет способствовать улучшению результатов точности бросков по кольцу с дальней дистанции.

Практическая значимость. Полученные данные вносят изменения в существующую систему тренировочного процесса студенческих команд. Упражнения, которые выполняются повторным методом в условиях высокой интенсивности, позволяют усовершенствовать методику развития индивидуальной технической подготовки у студентов-баскетболистов. В командах, применяемых результаты исследования, разработанная методика повышает качество выполнения бросков с дальней дистанции.

Методы исследования: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы; спортивно-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2021 года по май 2023 года. И включало в себя 4 этапа. Исследования проводились в спортивных залах Смоленского государственного университета спорта.

В испытании приняло участие 20 студентов-баскетболистов в возрасте от 17 до 22 лет. Это юноши СГУС 1-4 курсов и магистранты 1-2 курса. На начало эксперимента баскетболисты команды имели первый разряд и занимались в группах спортивного совершенствования.

В констатирующем эксперименте был применен комплекс тестов, рекомендованный ведущим американским специалистом в баскетболе Джоном Вуденом для определения уровня технической подготовленности.

Тест на трехочковые броски – по пять бросков с пяти точек: с левого угла трехочковой линии; слева под 45 градусов трехочковой линии; трехочковые с центра; справа под 45 градусов трехочковой линии; с правого угла трехочковой линии. Данные виды броска будут градироваться по следующей классификации: из статики, после открывания (так называемый кечинг-шут), после дриблинга по прямой. На основе данных были сформированы 2 группы по 10 человек, которые показали примерно одинаковый уровень специальной технической подготовленности: контрольная и экспериментальная. В каждую группу входили игроки различного амплуа: защитники – 5 человек, нападающие – 4 баскетболиста и 1 центровой.

Формирующий педагогический эксперимент. Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки групп спортивного совершенствования ДЮСШ. В экспериментальную группу мы внесем дополнения, а именно в первой половине сезона дополнительно в понедельник, среду и пятницу игроки будут выполнять тренировку на технику броска («бросковый убийца», тренировка «Стефа Карри» и «быстрый курок»). Длительность занятия не превышала 40 минут. Во второй половине сезона (после НГ) планируем использовать данный комплекс в соревновательном периоде на следующий день после игры в начале основной части тренировочного занятия и на 3 день после игры в заключительной части занятия для поддержания определенного уровня технической и физической формы (так как упражнения выполняются за коротких промежутков времени, но при этом в высокоинтенсивном ритме).

Результаты проведенного тестирования показали, что по сравнению с началом годичного тренировочного цикла произошло достоверное улучшение большинства показателей в тесте на трехочковый бросок. В экспериментальной группе данные изменения более ярко выражены по сравнению с контрольной группой, несмотря на то, что в обеих группах эти изменения достоверны. Основная направленность подготовительного периода – непосредственный набор спортивной формы, что данные исследования и показали. Так во всех 3 видах бросков в большинстве точек отмечается положительная динамика изменений и только при выполнении бросков студентами баскетболистами СГУС права с угла площадки из статики в экспериментальной группе изменения не достоверны (с $6,3 \pm 2,6$ раз в начале эксперимента на $7,2 \pm 1,8$ раза в конце подготовительного периода).

При этом в комплексе тестов на трехочковый бросок в соревновательном периоде достоверные улучшения произошли в экспериментальной группе. В контрольной группе эти изменения тоже присутствуют, но они недостоверны. Эти данные говорят об эффективности предложенной методики по сравнению с традиционной методикой подготовки. Но при этом и в КГ и ЭГ происходит удержание спортивной формы.

В трехочковых бросках достоверных улучшений ни в одной из групп во второй половине соревновательного периода не обнаружено. Это связано с необходимостью удержания спортивной формы до конца соревнований. Отсутствие положительной динамики может быть связано, как с изменением

количества и объема дополнительных технических тренировок. Но, с другой стороны, цель достижение и сохранение спортивной формы – выполнена. Возможная причина – отсутствие двухциклового годичного цикла, как это предусмотрено в классической американской программе Д. Вудена, а также отсутствие официальных игр в чемпионате АСБ России мужской студенческой команды СГУС по баскетболу.

Список литературы

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / Александр Авакумович, Хосе Мариа Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мондони; ред. Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова, Красноярск: Издательство Поликор, 2017. – 376 с.
2. Заполнить корзину. Бросковая тренировка баскетболистов / А. Маликовцев // Спорт в школе. – 2011. – № 8. – С. 16-17.
3. Модель оптимизации дальнего броска в баскетболе / С.В. Сухарев, В.Н. Притыкин // Актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса: матер. III науч.-практ. конф. преподавателей и аспирантов / СибГУФК. – Омск, 2011. – С. 137-141.
4. Эффективность выполнения трехочковых бросков высококвалифицированными баскетболистками в условиях соревновательной деятельности / Л.Б. Андрющенко [и др.] // Теория и практика физической культуры [Текст]: научно-практический журнал. – Москва. – Входит в индексы Международного научного цитирования (РИНЦ). – 2017. – № 5. – С. 68-71.
5. <https://vtb-league.com>

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИХ

М.С. Осипова

Научный руководитель – к.п.н., доцент А.Б. Самойлов

Введение. А.В. Ивойлов [1], В.В. Рыщарев [4], Е.В. Фомин [5] и другие авторы отмечают, что занятия волейболом является мощным средством, позволяющим школьникам раскрыть свой физический и духовный потенциал, формировать настойчивость и уверенность в себе, вести активный образ жизни. Поэтому проведенное исследование является *актуальным*.

Анализ научно-методической литературы и практика работы с волейболистами 15-16 лет позволили говорить о существовании следующих противоречий:

– между необходимостью достижения высокого технического мастерства и, в частности, выполнения технических приемов волейбола, с одной стороны, и физической подготовленности игроков с другой;

– между нормативными требованиями к физической подготовленности учащихся 15-16 лет и невысокой их физической подготовленностью.

Таким образом, выявленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования в направлении физической подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся волейболом на внеурочных занятиях, что обуславливает *практическую и научную актуальность работы*.

Цель работы: выявить динамику физической подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся волейболом на внеурочных занятиях, в годичном цикле тренировочного процесса.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс школьников 15-16 лет, занимающихся волейболом на внеурочных занятиях.

Предмет исследования: средства и методы, направленные на повышение физической подготовленности школьников-волейболистов 15-16 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс внеурочных занятий школьников-волейболистов 15-16 лет с применением разработанных комплексов упражнений будет целенаправленным и эффективным, если выполняются следующие условия:

– содержание внеурочных занятий учитывают закономерности развития организма школьников 15-16 лет;

– в тренировочном процессе школьников 15-16 лет, занимающихся волейболом на внеурочных занятиях, реализуются разработанные комплексы упражнений.

Задачи исследования:

– Выявить стратегические цели занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных учебных учреждениях.

– Разработать комплексы упражнений, направленных на повышение физической подготовленности школьников 15-16 лет, занимающихся волейболом на внеурочных занятиях.

– Экспериментально апробировать и оценить эффективность комплексов упражнений на внеурочных тренировочных занятиях по волейболу с учащимися 15-16 лет.

Методы исследования:

– Анализ научно-методической литературы.

– Педагогическое наблюдение.

– Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий).

– Контрольно-педагогическое испытание (тестирование).

– Математико-статистическая обработка полученных данных.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «СШ № 2» г. Ярцево, Смоленская область. На констатирующем этапе эксперимента проведены контрольные испытания, в результате которых из 32 школьников 15-16 лет (юноши), занимающихся волейболом отобраны 28 учащихся и образованы две группы испытуемых: контрольная (КГ, n=14) и экспериментальная (ЭГ, n=14). В экспериментальной группе испытуемых кроме заданий, предусмотренных ФГССП по виду спорта «волейбол» [2]

и программой по виду спорта «волейбол» [3], применялись разработанные комплексы тренировочных упражнений.

Выводы. Стратегические цели занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях отражены в требованиях ФГОС общеобразовательных учреждений. В этом плане стратегические цели занятий физической культурой и спортом в общеобразовательном заведении являются:

- формирование крепкого здоровья подрастающего поколения;
- усвоение знаний в области физической культуры и спорта;
- повышение мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Педагогическую основу разработанных комплексов тренировочных упражнений стали упражнения скоростно-силовой и двигательнo-координационной направленности, а также выполнение упражнений методом круговой тренировки.

Эффективность разработанных комплексов упражнений, примененных в экспериментальной группе школьников 15-16 лет занимающихся волейболом на внеурочных занятиях, подтверждается темпом прироста физической подготовленности испытуемых за время проведения педагогического эксперимента в сравнении с контрольной группой. Среднегрупповой темп прироста в контрольной группы составил 3,84 %, экспериментальной – 7,22 %, что на 3,38 % больше чем, в контрольной ($p < 0,05$).

Таким образом, реализация разработанных комплексов упражнений в экспериментальной группе испытуемых показали свою прикладность и эффективность.

Список литературы

1. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 2017. – 159 с.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 41 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn-b1admhkdbce2d0c.xn-p1a> (дата доступа 25.10.2022).
3. Примерная программа спортивной подготовки виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общей ред. Ю.Д. Железнякa, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М., 2016. – 210 с.
4. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика: учебник / В.В. Рыцарев. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
5. Фомин Е.В. Волейбол: методы, средства и контроль за развитием у волейболистов ловкости, быстроты и силы / Е.В. Фомин. – М.: Физкультура и спорт. 2017. – 110 с.

КОНКУР: СЛОЖНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Е.А. Павленко

Научный руководитель – к.фил.н., доцент Л.А. Жебрунова

Конкур – это спорт, рожденный необходимостью. Во Франции 17 века охота на лис была относительно простым видом спорта. Благодаря открытым полям и длинным широким просторам охотники могли свободно охотиться верхом, встречая на своем пути мало препятствий. Однако в 18 веке во Франции был введен в действие Закон об ограждении, который вынудил охотников и наездников адаптировать свои подходы, поскольку на этом пути им пришлось бы преодолевать множество ограждений. На тот момент вопрос касался наилучшего способа переправить лошадь и гончую через эти заборы.

Первоначально всадники разработали технику, при которой они сильно откидывались назад в седле, подтягивая ноги к плечам лошади и ненадежно натягивая поводья. Несмотря на неуклюжесть и неповоротливость, поначалу это позволяло справляться с задачей. Кавалерийские школы 19 века, такие как школы в Пинероло и Тор-ди-Квинто, обе расположенные в Италии, а также французская школа, расположенная в Сомюре, и испанская школа в Вене – все они были сосредоточены в расположении таза всадника на задней луке седла при прыжках и длинных стременах. Этот стиль верховой езды лучше всего виден в произведениях искусства того периода, иллюстрирующих неловкое положение всадника, когда он переносил лошадь через забор.

Данный стиль верховой езды приобрел огромное количество поклонников, популярность которого привела к внедрению конкур в конный спорт, выведя это мероприятие на соревновательные арены по всему миру. Однако на ранних стадиях гонщики теряли равновесие и контроль, и, наконец, итальянский инструктор по имени капитан Федерико Каприлли произвел революцию в спорте, предложив всаднику занять переднее положение в седле. Это не только повысило безопасность, но и значительно повлияло на скорость лошади, поскольку новое положение позволяло и лошади, и всаднику принимать и поддерживать гораздо более высокую степень равновесия, позволяя лошади сохранять свой импульс движения вперед, когда она преодолевала препятствия на трассе.

Есть причина, по которой конкур является одним из трех видов конного спорта, представленных на Олимпийских играх. Это вид спорта, требующий высочайшей степени атлетизма, точности, скорости и ловкости. Немногие потенциальные участники обладают тем, что требуется для продвижения на самый высокий уровень соревнований по конкуру. Конкур был впервые представлен на Олимпийских играх в 1900 году в Париже, Франция. Существовавшие в то время правила были в лучшем случае произвольными, судьи разрешали соревнованиям продолжаться столько, сколько они считали нужным, и без штрафных санкций за ошибки, такие как повалы и закидки. Некоторые судьи отмечали участников в зависимости от сложности препятствий, в то время как других оценивали по их стилю.

Каждая страна создала свои собственные правила для этого вида спорта, и только после образования Международной федерации конного спорта (FEI) был принят единый свод правил для соревнований по конкуру.

Сложность каждого прыжка зависит от размера и типа препятствия. На соревновательном уровне трассы представляют собой множество различных прыжков, чтобы участники могли продемонстрировать мастерство своей лошади, атлетизм и технические способности. Перечислены наиболее распространенные типы прыжков, за которыми следует краткое описание каждого.

1. Чухонец (вертикальный) – высотное препятствие в виде жердевого забора, жерди закреплены на двух стойках. При выполнении этого типа прыжка не требуется никакого разброса или ширины, только высота.

2. Крестовина (крестик) – тип препятствия, в котором две жерди пересекаются рядом друг с другом, создавая форму X. Данный вид препятствий невероятно полезен для тренировки лошадей, поскольку естественным образом учит лошадей прыгать в центре самого ограждения, так как место пересечения двух столбов является самой низкой точкой. Однако он редко встречается на серьезных соревнованиях по конкуру.

3. Оксер или брусья – высотно-широтное препятствие, состоящее из двух параллельных элементов с возможным третьим, расположенным между ними, элементом. Ценность оксера в том, что он может изменяться бесконечно – с заложением и без него, с более низкой передней или задней жердью или же с жердями одинаковой высоты. А если установить составные части оксера довольно далеко друг от друга, но на небольшой высоте, можно имитировать прыжок через канаву.

4. Тройник (пирамида, трипл-бар) – высотно-широтное препятствие, состоящее из трех жердей, расположенных одна за другой по постепенно возрастающей высоте. Стойки для тройника треугольные или полукруглые.

5. Стенка (каменная стенка) – высотное препятствие в виде стены, изготовленной из дерева (фанеры). Для прибавки в высоте используют деревянные (фанерные) накладки (20, 10 и 5 см высотой), которые являются разрушающимся элементом стенки.

6. Банки предполагают, что лошадь должна осуществлять прыжки с одного уровня на другой. Склоны, требующие подъема в гору, безопаснее и легче для лошадей, чем те, которые требуют спуска. Современные трассы для конкура обычно не имеют такого типа препятствий.

7. Система (двойная система, тройная система). В этом препятствии у лошади достаточно места только для того, чтобы приземлиться с предыдущего препятствия, прежде чем немедленно прыгнуть, чтобы преодолеть следующее. Это несколько препятствий, расположенных на расстоянии 7-11 м одно за другим и преодолеваемых в два-три прыжка. Чем больше прыжков лошадь и всадник должны выполнить подряд, тем больше сложность.

8. Ливерпуль – препятствие для конкур, которое принимает форму оксера или чухонца с небольшим бассейном под ним (хотя некоторые бассейны могут быть «сухими» и состоят только из синего или черного брезента).

10. Засака – заграждение из кустарника, состоящее из нижней стенки, увенчанной секцией кустарника. Чаще всего ассоциируется со «стипель-чезом», но его также можно встретить на большинстве соревнований по конкур профессионального уровня.

11. Комбинация или проезд – сочетание двух препятствий, расстояние между которыми составляет 14 и более метров, т. е. лошадь должна совершить три или более темпов галопа между барьерами. Если расстояние между барьерами меньше, и животное способно совершить между ними лишь два темпа галопа (и меньше), то комбинация считается единым препятствием-системой.

12. Джокер – это альтернативное препятствие в аккумуляционных маршрутах (тех, в которых каждое препятствие имеет свою «стоимость», например – первое – одно очко, второе – два и так далее. Результат маршрута – сумма всех набранных очков). Джокер обычно строится более сложным (например, простой чухонец или оксер, но безо всякого заложения – только верхние жерди или более высокое препятствие или страшно выглядящее).

Каждый тип препятствий для конкур требует, чтобы лошадь преодолевала их немного по-разному, вот почему так важно разнообразить трассы. Только продвинутая лошадь сможет с легкостью преодолевать каждое препятствие, сохраняя при этом постоянный ритм и демонстрируя свой индивидуальный стиль.

Недавно на базе конноспортивного комплекса Смоленского государственного университета спорта проходили соревнования «Этап Кубка Победы по выездке и двоеборью», посвященный юной советской партизанке Зине Портновой, которой в годы Великой Отечественной войны присвоили звание Героя Советского Союза посмертно. На втором этапе двоеборья – конкуре – было представлено большинство препятствий, о которых сегодня шла речь.

В заключение хочется отметить, что конкур – зрелищная дисциплина конного спорта, постоянно набирающая популярность, не останавливающаяся в своем развитии. Сейчас конкур наиболее развит на зарубежной арене, поэтому мы как никогда заинтересованы в популяризации конкур и всего конного спорта в России, чтобы находить и подготавливать спортсменов достойного уровня для выхода на мировую арену.

Список литературы

1. Show Jumping: A Challenging Discipline // Wehorse [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.wehorse.com/en/blog/show-jumping/> (дата обращения: 28.01.2023).
2. Equestrian Disciplines Explained: Dressage, Show Jumping & Eventing // Equestrianco [Электронный ресурс]. – URL: <https://equestrianco.com/blogs/latest/equestrian-disciplines-explained> (дата обращения: 28.12.2022).

ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

С.С. Павлова

*Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой В.П. Пойманов*

Актуальность. Американскому мыслителю, философу и поэту Р.У. Эмерсону принадлежит фраза: «Везде, где есть жизнь, есть и опасность». Конечно же с этим высказыванием невозможно не согласиться. Как только человек рождается, он сразу сталкивается с различными опасностями и угрозами своей жизни и жизни окружающих и на каждом этапе жизни, эти угрозы немного корректируются, некоторые отводятся на второй план, некоторые наоборот обретают наибольшую важность.

Главная задача семьи и школы – научить ребенка ответственно относиться к своей жизни и жизни окружающих его людей. Научить распознавать возможные опасности и знать правила минимизации последствий этой опасности.

Задачи исследования:

– Изучить современное состояние проблемы взаимодействия семьи и школы по обучению детей безопасному поведению во внеурочное время.

– Проверить эффективность отдельной формы взаимодействия семьи и школы по обучению детей безопасному поведению во внеурочное время.

Основные результаты исследования. Современные исследователи к основным опасностям для детей относят [1; 2]:

1. Опасности дома: открытые окна, электроприборы, лекарства и т. д.

2. Опасности на улице: автомобили, открытые люки, незнакомцы и т. д.

3. Опасности в интернете: кибербуллинг, вредоносные программы, попытки посторонних узнать личную информацию и т. д.

Педагогическая наука и практика накопили богатый методический арсенал по проведению совместной работы с родителями [3]:

– Родительское собрание – основная форма работы с семьей, проводится с целью просвещения, обучения, оказания индивидуальной помощи родителям.

– Консультация (индивидуальная и групповая) для родителей – советы, разъяснения по какому-либо вопросу воспитания и развития личности ребенка.

– Встреча с администрацией, учителями класса – проводится ежегодно. На этой встрече педагогический коллектив знакомит родителей со своими требованиями, нормативными документами, целями и задачами воспитания.

– Выясняются запросы родителей и возможности сотрудничества.

– День открытых дверей – открытое мероприятие в образовательном учреждении, которое позволяет родителям (друзьям, родственникам) непосредственно знакомиться с условиями образования детей.

– Родительский день – открытое школьное мероприятие для родителей,

которое часто является синонимом Дня открытых дверей. Позволяет родителям учащихся познакомиться с работой школы, поучаствовать в мастер-классах или других мероприятиях.

Несомненно, реализация указанных выше форм по-своему эффективна, но достигает наибольший эффект при системном использовании этих форм сотрудничества: «родитель–ребенок–учитель».

С целью проверки эффективности наиболее распространенных форм взаимодействия семьи и школы, было проведено исследование. На базе Смоленской школы № 25 в 8 «А» классе, количество испытуемых составило 21 человек.

Предварительно, согласно концепции Драгунского Н.К. [2] опасности были сгруппированы по модулям. У учащихся и родителей выявлялась степень осведомленности в данных вопросах:

- 1 модуль – опасности дома;
- 2 модуль – опасности на улице;
- 3 модуль – опасности в интернете.

По 1 модулю:

1. С учащимися была проведена контрольная работа, с целью выяснения их знаний в области безопасности в быту. По итогам контрольной выяснилось:

- 75 % детей не знают, как вести себя, в случае если разобьется ртутный градусник;
- 60 % не понимают, как действовать при задымлении и пожаре в помещении;
- 55 % не могут перечислить меры безопасности при обращении с электрическими приборами и оборудованием;
- 40 % наизусть не знают номера телефонов родителей и спасательных служб.

2. Родители ответили на вопросы анкеты «Безопасность ребенка глазами родителей». Результаты анкетирования:

- 55 % уверены, что этими вопросами должна заниматься школа;
- 60 % не знают, как оказать первую медицинскую помощь при ожогах;
- 75 % хотели бы посещать занятия по культуре безопасного поведения в быту.

3. С учащимися были проведены занятия по теме: «Безопасность дома»; Были проведены практические занятия по первой медицинской помощи.

4. Была проведена онлайн консультация для родителей по теме: «Безопасность детей дома», с целью освежить их школьные знания и осветить проблемные вопросы.

5. Для закрепления материала и совместной работы родителей и детей, они подготовили проекты на тему «Безопасность в быту».

6. Учащиеся повторно выполнили контрольную работу, по которой сделаны следующие выводы:

- Тема безопасности в быту, была усвоена достаточно надежно. Все дети знают и понимают как поступать в случае пожара, могут оказать первую

медицинскую помощь, и с большей ответственностью стали относиться к своей жизни.

– Родители стали больше времени уделять тематическим беседам со своими детьми, по вопросам безопасности дома.

По 2 модулю:

1. Школьниками была выполнена контрольная работа на тему: «Безопасное поведение на улице», которая помогла узнать, что:

- 85 % детей не знают правила поведения пешехода;
- 95 % имеют стереотипические знания о преступниках;
- 65 % не знают правила общения с незнакомцем на улице;
- 75 % ходят по люкам.

2. Родители ответили на вопросы анкеты «Ребенок и улица». Анализ анкеты показал:

- 85 % родителей сами нарушают ПДД;
- 55 % разговаривали с детьми как вести себя с посторонними;
- 75 % не контролируют где и как катается ребенок на велосипеде (самокате).

3. С детьми были проведены занятия по правилам общения с незнакомцами на улице и в лифте; организована встреча школьников с сотрудником ГИБДД для инструктажа по ПДД.

4. С родителями был проведен онлайн урок по теме «Безопасность ребенка на улице».

5. Родители и дети посмотрели фильм «Улица полна неожиданностей», который помог закрепить изученный материал.

6. Дети повторно решили контрольную работу, из нее сделаны выводы:

- учащиеся усвоили правила поведения с незнакомцами и следуют правилам ПДД; стали бережней относиться к своей жизни и жизни окружающих;
- родители поняли свои ошибки в поведении на дорогах, они осознали пагубное влияние некоторых неудачных примеров, поведения взрослых на дорогах.

По 3 модулю:

1. Был проведен опрос учащихся «Безопасность в интернете» с целью выяснить насколько они осведомлены в данном вопросе. Результаты опроса показали:

- 95 % испытуемых ответили, что они очень много времени проводят в интернете, не ради поиска информации, а в социальных сетях;
- 85 % испытуемых ответили, что их действия в интернете не контролируют родители, и на их ПК не стоят программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты;
- 55 % не понимают, что интернет опасен;
- 75 % могли бы встретиться с незнакомцем из Интернета и они сообщают свои личные данные в социальных сетях;
- 65 % хотели бы знать больше, как защитить себя в интернете.

2. С родителями так же был проведен опрос на тему «Безопасность в интернете». Результаты опроса показали:

– 85 % родителей не контролируют своих детей в Интернете, и не ограничивают их во времени;

– 65 % думают, что их дети используют Интернет для учебы;

– 85 % считают, что дети сами знают опасности в Интернете, и не объясняют им как безопасно им пользоваться;

– 100 % уверены, что их дети не пойдут на встречу ни с кем из интернета.

3. По выявленной проблеме, были проведены занятия с учащимися, с целью объяснить им, как безопасно пользоваться Интернетом и не попасть в беду.

4. С родителями было проведено 2 онлайн-урока, на первом они узнали о результатах опроса детей, и прослушали беседу на тему «Безопасность в интернете». На втором уроке закрепили полученные знания и разобрали вопросы, которые остались им непонятными.

5. Детям и их родителям было дано совместное домашнее задание, посмотреть фильм «Глобальная сеть Интернет» и обозначить опасности, которые в нем встретились. Это позволило улучшить отношения детей и родителей, сблизить их и закрепить полученные знания в блоке «Безопасность в интернете».

6. По окончании работы по данному блоку, дети вновь прошли опрос, по результатам, которого можно сделать **выводы**:

– родители стали серьезнее относиться к безопасности своего ребенка в интернете, стали больше интересоваться их деятельностью в нем; ограничивают время пользования;

– дети, более подробно узнали об опасностях в интернете; они избегают встреч с «интернет-друзьями»; не разглашают свои данные в социальных сетях; больше времени стали проводить с родителями и общаться в реальной жизни с одноклассниками;

– семья и школа теперь находятся в постоянном взаимодействии.

Заключение. В ходе исследования было проанализировано взаимодействие семьи и школы в настоящее время. Для того чтобы сотрудничество было более эффективным, необходимо представлять педагогический коллектив и семью как единое целое, как большую семью, работающую для достижения общей цели. Для повышения показателей эффективности в работе была представлена программа по организации взаимодействия семьи и школы, в ходе которой, удалось:

– объединить школу и семью;

– углубить тематические знания детей и их родителей;

– организовать совместную деятельность родителей и их детей.

Список литературы

1. Торгунаков Е.А., Мазуров Г.И., Акселевич В.И. Т 60 Безопасность жизнедеятельности: учебник. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2012. – 444 с.: ил.
2. Драгунский Н.К. Безопасность ребенка дома и на улице. – М., 2007.
3. Катович, воспитания: сущность и проектирование / Н.К. Катович // Педагогическая наука и образование. – 2013.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-10 ЛЕТ Г. СМОЛЕНСКА И БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

И.В. Пархутин

Научный руководитель – старший преподаватель С.В. Зайцев

Актуальность. Здоровье подрастающего поколения – одна из приоритетных парадигм государственной политики России. Физическая подготовленность населения как результат процесса физической подготовки имеет важное значение для гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения качества жизни, обеспечения стабильности государственной системы и достижения национальных целей развития России.

Изучение возрастных изменений двигательных способностей – одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания. Сейчас большое внимание уделяется выявлению возрастных закономерностей развития и воспитания двигательных качеств у школьников в периоды естественного роста. Эффективное и правильно организованное физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического и функционального развития детей и подростков [1].

Цель исследования – изучить и сравнить возрастные изменения физического развития и физической подготовленности школьников младшего возраста в условиях традиционной организации уроков физической культуры г. Смоленска и Брянской области.

Объект исследования – процесс возрастного формирования физического развития и физической подготовленности мальчиков 7-10 лет.

Предмет исследования – возрастная динамика морфофункциональных показателей физического развития и уровня физической подготовленности в легкоатлетических упражнениях у школьников младшего возраста

Гипотеза исследования: предполагалось, что уровень физической подготовленности школьников 7-10 лет возрастет, в условиях дефицита времени, отводимого на уроках физической культуры, если при постоянном текущем контроле будут учтены показатели физического развития и физической подготовленности учащихся с учетом региональных особенностей.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

– Изучить возрастные изменения показателей физического развития младших школьников г. Смоленска и Брянской области.

– Выявить динамику и прирост физической подготовленности мальчиков 7-10 лет Смоленска и Брянской области.

– Сравнить уровень физической подготовленности младших школьников города Смоленска и Брянской области.

Методы и организация исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; антропометрические измерения; контрольно-педагогические испытания (тесты); математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования. В плане решения первой задачи изучалось физическое развитие школьников 7-10 лет. Длина, масса тела являются основными показателями физического развития, возрастные изменения размеров у школьников 7-10 лет отражают гетерохронность процессов роста и развития.

Основные показатели физического развития школьников г. Смоленска и Брянской области 8-10 лет неуклонно повышаются, это характеризует процессы роста и физического развития детей, а также их индивидуальное развитие.

Характерно, что основные показатели физического развития Брянских школьников незначительно отстают во всех возрастах от представителей г. Смоленска.

Выявлено, что динамика показателей длины тела мальчиков характеризуется увеличением межгодовых темпов прироста длины тела от 2,5 до 10,8 %, масса тела школьников Брянской области увеличилась на 8 кг, а г. Смоленска на 9 кг.

Сравнение результатов экспериментальных измерений и данных научно-методической литературы Т.С. Борисовой, Ж.П. Лабодаевой и Б.Х. Ланда позволило установить, что показатели физического развития детей младшего школьного возраста в 7 лет находятся в пределах возрастных норм, в остальных возрастных диапазонах незначительно превышают табличные значения [1, 2].

Контрольные упражнения были подобраны с учетом комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных школ и рекомендаций научно-методической литературы [3].

Результаты проведенных исследований установили, что показатели бега на 10 м с ходу у мальчиков Брянской области максимально выросли с 7 до 8 лет на 7 %, в г. Смоленске с 9 до 10 лет на 9 %.

Установлено, что результаты бега на 20 м с ходу у мальчиков Брянской области с 7 до 10 лет выросли на 0,3 с, а у Смоленских школьников на 0,2 с. Было выявлено, что наибольший прирост показателей зафиксирован в возрасте 9-10 лет у школьников Брянской области и г. Смоленска и составил, соответственно, 4,2 и 2,4 %.

За период исследования максимальные приросты результатов бега на 30 м отмечаются у школьников Брянской области в возрасте 8-9 лет – 4,8 %, у мальчиков г. Смоленска в возрасте 9-10 лет на 5 %. В беге 30 м с высокого

старта общий прирост показателей г. Смоленска и Брянской области составил 13 %.

В беге на 60 м с высокого старта наиболее интенсивное улучшение результатов происходит у мальчиков с 9 до 10 лет и составляет 4 % и 4,4 %, соответственно, в Брянской области и г. Смоленска.

Выявлено, что наибольший прирост показателей в прыжке в длину с места у исследуемых школьников зафиксирован с 9 до 10 лет и составляет 20 % у сельских, у городских 21 %.

Установлено, что показатели физической подготовленности сельских школьников незначительно уступают показателям городских учеников младших классов.

Анализ абсолютных результатов проведенного педагогического тестирования позволил установить, что показатели скоростной и скоростно-силовой подготовленности детей младшего школьного возраста г. Смоленска, соответствуют уровню средних нормативов, рекомендованных комплексной школьной программой.

Физическая подготовленность школьников Брянской области находится незначительно ниже среднего уровня показателей легкоатлетических упражнений школьной программы.

Основываясь на данных проведенного исследования, были разработаны программно-нормативные требования для школьников 7-10 лет Брянской области и г. Смоленска, характеризующие уровень проявления скоростных способностей. Наличие таких оценочных стандартов позволит учителю физической культуры объективно осуществлять педагогический контроль за динамикой скоростных способностей не только коллектива класса, но и отдельных школьников.

Таким образом, уровень развития физических качеств учащихся, особенно младших школьников, невысок. Одним из возможных путей решения этой проблемы мы считаем разработку новой, более совершенной программы по физической культуре на основе совершенствования технологии физического развития и физического воспитания младших школьников, которая должна обязательно отражать возрастные и половые особенности школьников.

Список литературы

1. Борисова Т.С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков: методические рекомендации / Т.С. Борисова, Ж.П. Лабодаева. – 2-е изд. – Москва, 2015. – 139 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М., 2009. – 208 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. – 176 с.

ПРИМЕНЕНИЕ АНИМАЦИОННЫХ ПРОГРАММ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСАХ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Н.В. Перевощикова

Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова

Туризм является одним из наиболее активных и интересных видов досуга, сочетающим одновременно увлекательную и познавательную деятельность. В походах, поездках, путешествиях воспитываются терпение, смелость, выносливость, любознательность; на экскурсиях поощряется познавательная активность; в клубах по интересам развиваются творческие способности.

На современном этапе развития отечественной сферы туризма большое внимание уделяется вопросам развлечения туристов.

Туристская анимация – это туристская услуга, при оказании которой турист вовлекается в активное действие, способствующее его рекреации.

Анимация – относительно новое направление в туристской и курортной деятельности, предполагающее как зрительское (пассивное), так и личное участие отдыхающих в игровых и театрализованных шоу-программах, спортивных и культурно-развлекательных мероприятиях. Главной целью анимации является обеспечение туристов полноценным отдыхом, наполнение души и тела необходимой жизненной энергией. При организации и проведении анимационных программ необходимо учитывать спрос и мотивацию путешественников, разные потребности клиентов. Типы и виды анимационных мероприятий на различных направлениях туристской деятельности во многом отличаются (таблица 1).

Таблица 1 – Типы и виды анимационных мероприятий

Тип анимации	Характеристика	Вид анимационных мероприятий
Санаторно-оздоровительный тип	соответствует состоянию здоровья	специальные оздоровительные программы в игровой форме, прогулки по терренкурам и т. п.
Природно-рекреационный тип	находится в соответствии с местонахождением, выбираемым самим туристом	пикник на природе с элементами оживления отдыха, общение с домашними и экзотическими животными и наблюдение за дикими животными, зоотерапия и т. п.
Спортивно-зрелищный тип	согласуется с увлечениями	занятиями спортом и наблюдениями за спортивными соревнованиями, спортивными танцами и т. п.

Продолжение таблицы 1 – Типы и виды анимационных мероприятий

Культурно-развивающий тип	соответствует желанию познания окружающего мира через произведения искусства	Исторический, культурный, музейный туризм – обращение к произведениям искусства, знакомство с памятниками, посещение международных кинофестивалей, театрально-зрелищных мероприятий и т. п.
Зрелищно-развлекательный тип	стремление отвлечься от повседневности	виды событийного туризма, такие как карнавалы, фестивали, шоу и т. п.

Анимационные мероприятия должны проводиться в согласии с потребностями и возможностями отдыхающего. Удовлетворить различные потребности клиентов через анимацию возможно следующими способами:

– анимация-движение – удовлетворяет потребность современного человека в движении, сочетающемся с удовольствием и приятными переживаниями;

– анимация-переживание – удовлетворяет потребность в ощущении нового, неизвестного, неожиданного при общении, открытиях, а также при преодолении трудностей;

– анимация-общение – удовлетворяет потребности людей в общении с новыми, интересными людьми, в открытии внутреннего мира людей и познания себя через общение;

– анимация-успокоение – удовлетворяет потребность людей в психологической разгрузке от повседневной усталости через успокоение, уединение, контакт с природой, а также потребность в покое;

– культурная анимация – удовлетворяет людей в духовном развитии личности через приобщение к культурно-историческим памятникам и современным образцам культуры страны, региона, народа, нации;

– творческая анимация – удовлетворяет потребность человека в творчестве, демонстрации своих созидательных способностей и установлении контактов с близкими по духу людьми через совместное творчество.

Необходимо различать анимацию в зависимости от места ее проведения (таблица 2).

Анимационные услуги для разных категорий потребителей (чаще для детей) стали предлагать как в туристских комплексах, так и на базе спортивно-оздоровительных учреждений. Однако анимационная деятельность в работе спортивно-оздоровительных организаций имеет ряд особенностей организации и функционирования. Анимация отличается комплексностью, возможностью совмещать в себе анимационные технологии системы образования, досуга и воспитания детей, несмотря на то, что анимация на базе спортивно-оздоровительных заведений является дополнительной услугой. Также важным направлением в анимации является социальная

анимация, призванная отвлечь подрастающее поколение от пагубных привычек посредством анимационных технологий, направленных на психофизиологическое оздоровление, морально-нравственное воспитание, культурно-творческое развитие и образование детей. Помимо этого, анимационные программы не должны содержать пропаганду и информацию, наносящую вред здоровью, нравственному и духовному развитию ребенка.

Таблица 2 – Виды анимации и анимационных программ

Вид анимации	Характеристика анимации	Виды анимационных программ
Туристская анимация	туристская услуга, при оказании которой турист вовлекается в активное действие	специализированные анимационные туристские маршруты
		дополнительные анимационные услуги в технологических перерывах
Гостиничная анимация	направлена на установление дружественных отношений внутри туристской группы	зрелищно-развлекательные, приключенческо-игровые программы
		познавательные, экскурсионные
Рекреационная анимация	направлена на восстановление духовных и физических сил человека	спортивные, спортивно-оздоровительные программы, спортивно-развлекательные
		обучающие, любительские программы
		комплексные программы, комбинируемые из однородных программ

С помощью анимационных программ на базе спортивно-оздоровительных заведений можно повысить уровень знаний об основополагающих принципах здорового образа жизни, воспитывать морально-волевые качества и сформировать культурно-эстетические маркеры современного подростка.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что анимация стала неотъемлемой частью туристского обслуживания. Для того чтобы полностью удовлетворить потребителей услуг, необходимо учитывать потребности, типологию, возможности каждого клиента, учитывать место проведения анимационных программ и ее уместность в конкретном месте проведения.

Особенностью проектирования спортивных анимационных программ для подрастающего поколения является то, что они должны быть

комплексными (физическая и интеллектуальная составляющие), иметь социальную направленность и формировать здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Газаматова А.А. Анимационные программы как инструмент развития туризма / А.А. Газаматова, Я.И. Никонова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 4-3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13209>. – 17.02.2023.
2. Гордеева Л.В. Анимация как услуга туристского бизнеса / Л.В. Гордеева // Вестник Казанского гос. ун-та культуры и искусств. – 2006. – № 8. – С. 123-126.
3. Позднякова У.С. Особенности нормативно-правового регулирования и принципы организации и деятельности (включая анимацию) детских спортивно-оздоровительных организаций / У.С. Позднякова // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2014. – Т. 38, № 2 (38). – С. 160-164.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В КОЛЛЕДЖАХ

Т.С. Пичугин

*Научный руководитель – д.п.н., доцент, заведующий
кафедрой А.В. Родин*

Введение. В современной системе образования физическая культура и спорт занимает одно из ведущих мест для подготовки и воспитания подрастающего поколения [3, 7]. Развитие и возрождение физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях среднего профессионального образования, включающих в себя колледжи является приоритетным направлением государственной политики в Российской Федерации [2, 8].

Одним из наиболее популярных и стремительно развивающихся видов спорта остается волейбол. В связи с этим особо важным моментом для подготовки спортивного резерва требуется эффективная работа секций в системе среднего профессионального образования [1, 5].

В связи с вышеизложенным одной из ключевых проблем в работе современного тренера по волейболу в системе среднего профессионального образования остаются различные трудности, которые молодой специалист преодолевает в процессе профессиональной деятельности [4, 6].

Таким образом, следует констатировать, что решение вопросов, связанных с изучением различных трудностей у тренеров-педагогов колледжей в процессе организации секционных занятий, является актуальным и приоритетным направлением научных исследований.

Цель исследования – рассмотреть особенности построения секционных занятий по волейболу в колледжах и предложить направления для совершенствования спортивно-педагогического процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Построение секционных занятий по волейболу в колледжах позволяет эффективно управлять спортивной формой спортсменов на протяжении всего годичного тренировочного цикла. Для определения специфических особенностей построения секционных занятий по волейболу в колледжах нами было проведено анкетирование тренеров.

Результаты анкетного опроса тренеров свидетельствуют, что подавляющее большинство (44 %) респондентов представляют возрастную группу от 50 до 60 лет, 32 % – 40-49 лет, 14 % – 30-39 лет и 10 % – 20-29 лет. Установлено, что 48 % тренеров имеют стаж работы 30 лет и более, 30 % – 20 и более, 16 % – 10 лет и более и 6 % – менее 5 лет.

Данный факт указывает на то, что в современной системе дополнительного образования представляющие колледжи в основном работают опытные специалисты, имеющие большой стаж работы, при этом молодых специалистов, которые вносят новые теоретико-методические наработки в учебно-тренировочный процесс достаточно мало, что негативно отражается на эффективности подготовки волейболистов.

Выявлено, что 59 % респондентов считают, прежде всего, чтобы тренер-преподаватель был компетентным, 29 % – вежливым и 12 % – тактичным.

В результате проведенного анализа выявлено, что 41 % современных тренеров считают, что волейболисты, прежде всего, должны обладать высокими физическими возможностями, 24 % – быть технически подготовленными, 20 % – тактически грамотными и 15 % – психологически устойчивыми.

Характерно, что для большинства тренеров (57 %) капитан команды является игрок, который занимает ведущее место в команде, 33 % считают, что это должен быть ответственный и уверенный в себе человек и 10 % считают, что это человек, который имеет высокие физические показатели.

Данные закономерности свидетельствуют о том, что в современной системе среднего профессионального образования при подготовке волейболистов на секционных занятиях колледжей тренеры-преподаватели в основном обращают внимание на физически одаренных спортсменов, что не всегда способствует эффективному раскрытию потенциально сильных качеств отстающих игроков.

Анализ анкетного опроса тренеров-преподавателей, работающих в системе среднего профессионального образования свидетельствует, что 49 % специалистов не всегда учитывают мнение занимающихся, 30 % учитывают мнение игроков постоянно и 21 % вообще не учитывают мнение занимающихся. Установлено, что 71 % респондентов не осуществляют индивидуальной беседы с занимающимися, а 29 % опрошенных этому уделяют особого значения.

В результате исследования определено, что 60 % респондентов на всех соревнованиях дают возможность участвовать в игре всем спортсменам, а 40 % этого не делают. Весьма примечательным является тот факт, что 47 % тренеров-преподавателей, работающих в системе среднего профессионального образования считают, что секционные занятия в колледжах должны продолжаться 1,5-2,0 часа, 28 % – 2-2,5 часа и 25 % считают, что занятие не должно превышать 1,5 часа.

Результаты социологического опроса свидетельствуют, что 52 % современных тренеров-преподавателей больше всего в процессе секционных занятий уделяют подбору объема тренировочной нагрузки, 30 % – направленности тренировочных средств и 18 % интенсивности тренировочной нагрузки. К этому необходимо добавить, что 55 % редко внедряют в содержание секционных занятий новые нестандартные упражнения, 33 % это делают часто и 12 % вообще не вводят в тренировочный процесс новые упражнения.

Заключение. Полученные результаты доказывают тот факт, что организация процесса секционных занятий в колледжах достаточно консервативна и базируется на традиционных методических наработках, что не позволяет тренерам-преподавателям подготавливать занимающихся с учетом тенденций изменения правил и характера игры в волейбол. В связи с этим в дальнейшем целесообразно разработать направления подготовки, которые позволяют преодолеть основные трудности в профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Васильченко С.П. Особенности организации тренировочного процесса по волейболу в высшем учебном заведении / С.П. Васильченко, Е.С. Мартыненко // Морские технологии: проблемы и решения. – 2021: сб. ст. участн. Национ. науч.-практ. конф. – Керчь, 2021. – С. 138-141.
2. Волейбол: учебник для вузов / под общей ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 371 с.
3. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
4. Зотин В.В. Улучшение физической подготовленности подростков средствами спортивной секции по волейболу / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: сб. матер. II Междунар. науч.-практ. интернет-конф. – СПб., 2021. – С. 305-310.
5. Русина Л.Е. Готовность студентов колледжа физической культуры к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности / Л.Е. Русина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Т.7. – № 4. – С. 135-142.
6. Се Фэй. Особенности построения внеклассных занятий волейболом в средней школе Китая и России / Се Фэй, В.П. Губа, Л.В.Булыкина // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. XV Междунар. научн.-

практ. конф. – Смоленск, 2021. – С. 248-250.

7. Строева И.В. Технология адаптации студентов колледжа физической культуры к профессиональному обучению на основе модульного построения учебно-тренировочного процесса / И.В. Строева, Н.Е. Морозова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 128-132.

8. Фомичева Н.В. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования / Н.В. Фомичева, А.Г. Поливаев, Н.А. Волохина, А.Н. Родионов // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 6. – С. 61-64.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕКЛАМНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

А.В. Платов

Научный руководитель – к.п.н., доцент В.В. Воронова

Введение. В настоящее время реклама, будучи каналом распространения информации на рынке туристских услуг, обеспечивает обратную связь с потребителем, и представляет собой неотъемлемую часть маркетинга любой турфирмы. Поэтому очень важно понимать специфику организации и планирования рекламы, поскольку это позволит найти и применять на практике способы управления рекламной деятельностью [2, 4, 5].

Пути повышения эффективности рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме в отдельно взятом регионе, например, в Смоленской области, практически остаются неизученными и не освещаются в научно-исследовательской и научно-методической литературе. Поэтому данное исследование будет иметь *актуальное* значение.

Цель исследования – изучить основные направления рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме и разработать практические рекомендации, направленные на повышение эффективности рекламы при организации туристско-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Установить основные направления рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме.

2. Изучить особенности рекламной деятельности туристских предприятий различного вида в городе Смоленске.

3. Разработать практические рекомендации, направленные на повышение эффективности рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической

литературы, формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция и классификация), опрос (анкетирование).

Результаты исследования и их обсуждение. Смоленск – один из древнейших городов России, обладающий богатейшим историко-культурным потенциалом и уникальным географическим положением. В нем сосредоточено более 20-ти процентов объектов историко-культурного наследия всей области. В Смоленске работают большое количество туристских предприятий, которые своей деятельностью оказывают практическое содействие развитию различных видов туризма.

Спортивно-оздоровительный туризм предполагает организацию путешествий для людей различного возраста и уровня физической подготовленности. В спортивно-оздоровительном туризме можно выделить наиболее популярные его разновидности: велосипедный тур, водный тур, пешеходный тур, лыжный тур.

Нельзя представить современный туризм без рекламы. Реклама в туризме является одним из важнейших средств осуществления связи между производителем и потребителем туристских услуг [1, 3].

Особенности рекламы в спортивно-оздоровительном туризме определяются отличительными специфическими чертами этой сферы деятельности – это организация спортивно-оздоровительного отдыха в условиях естественной природной среды, доступность данного вида туризма для всех и относительно невысокие финансовые затраты при приобретении тура [7].

Хорошо известно, что привлечение клиентов с помощью различных видов рекламы является важным инструментом конкурентной борьбы на туристском рынке. Реклама дает возможность увеличить объемы продаж, а масштабный сбыт спортивно-оздоровительных туристских услуг обеспечивает туристскому предприятию увеличение дохода и приличную заработанную плату персоналу.

В этой связи, на *первом этапе исследования*, на основе анализа научно-методической литературы, нами были выявлены основные направления рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме. Установлено, что рекламная деятельность туристского предприятия должна иметь черты целостного логического процесса с выделением ряда этапов:

- исследование и анализ собственной рекламной деятельности;
- определение целей рекламы на ближайшую перспективу;
- принятие решений о рекламном обращении по конкретному турпродукту;
- выбор средств распространения рекламы;
- разработка рекламного бюджета;
- оценка эффективности рекламной деятельности.

Следует отметить, что рекламные исследования являются разновидностью маркетинговых, основным направлением которых является анализ результатов предыдущей рекламной деятельности турфирмы, который дает возможность определить слабые и сильные стороны.

А выбор средств распространения рекламы и их эффективность зависят от многих факторов, в том числе от вида рекламы, характера целевой аудитории и финансовых возможностей туристской фирмы.

На *втором этапе исследования*, с целью конкретизации технологий рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме, нами был проведен анкетный опрос жителей города Смоленска, направленный на выяснение роли рекламы при покупке туристского продукта. Всего было опрошено 126 человек в возрасте от 19 до 53 лет, из них 57 мужчин и 69 женщин (таблица 1).

В результате исследований было установлено, что более 80 % женщин и 66 % мужчин смогли указать название туристских фирм, которые ведут свою деятельность в городе Смоленске.

Однако анализ результатов анкетирования показал, что большинство опрошенных не смогли назвать точный адрес указанных ими в анкете туристских фирм города Смоленска. Только несколько респондентов указали, что турфирма «Этуаль» находится на проспекте Гагарина, напротив здания УВД. В общей сложности участниками анкетирования было указано 13 различных названий туристских фирм, ведущих свою деятельность в городе Смоленске.

Участникам опроса также надо было указать источники информации при выборе турфирмы в процессе приобретения путевки. Как мужчины, так и женщины, на первое место поставили информацию, получаемую из сети интернет. Хорошей рекомендацией при выборе турфирмы являются советы друзей, родственников и знакомых. Так ответили 14 % опрошенных женщин и 12 % мужчин. На третье место вышла реклама в средствах массовой информации – на телевидении.

Опрашиваемые нами жители Смоленска, которые посещали туристские фирмы города с целью приобретения путевок, отметили, что во всех туристских фирмах есть рекламные материалы, в виде буклетов, информационных стендов или рекламы, представленной на электронных носителях.

При анализе особенностей организации спортивно-оздоровительных путешествий было установлено, что только 18 человек участвовали в спортивно-оздоровительных путешествиях – это 19 % мужчин и 10 % женщин.

Как преимущество спортивно-оздоровительных путешествий респонденты указали его доступность для людей различного возраста. Так ответили 51 % мужчин и 82 % женщин. А также относительно невысокие цены на спортивно-оздоровительные туры.

Для повышения эффективности рекламы в сфере спортивно-оздоровительного туризма, по мнению респондентов, в первую очередь, необходимо на сайтах туристских фирм более подробно освещать преимущества спортивно-оздоровительных туров и пропагандировать СОР как доступный для всех вид двигательной деятельности.

Таблица 1 – Оценка жителями рекламной деятельности туристских фирм города Смоленска (по данным анкетирования)

Исследуемые показатели	Мужчины		Женщины	
	всего	в %	всего	в %
1. Знание жителями города Смоленска названия туристских фирм:				
а) знают название фирм	38	66,7	58	84,1
б) не знают название фирм	19	33,3	11	15,9
2. Источники получения информации о туристских фирмах региона:				
а) от друзей и знакомых	7	12,2	10	14,4
б) Интернет	45	78,9	49	71,1
в) телевидение	3	5,2	7	10,1
г) наружная реклама	2	3,5	3	4,3
3. Наличие рекламных материалов о турфирмах региона у жителей города Смоленска:				
а) есть рекламные материалы	57	100	69	100
б) нет рекламных материалов				
4. Участие в спортивно-оздоровительном туристском путешествии (походе):				
а) участвовали	11	19,3	7	10,1
б) не участвовали	46	80,7	62	89,9
5. Преимущества спортивно-оздоровительных путешествий:				
а) доступность для людей различного возраста	51	89,4	57	82,6
б) необязательно перемещаться в другой регион	18	31,5	19	27,5
в) относительно невысокие цены	27	47,3	41	59,4
5. Направления повышения эффективности рекламы в сфере спортивно-оздоровительного туризма:				
а) пропагандировать СОР как доступный для всех вид двигательной деятельности	21	36,8	39	56,5
б) на сайтах туристских фирм более подробно освещать преимущества спортивно-оздоровительных туров	39	68,4	48	69,5
в) улучшить качество наружной рекламы	8	14,1	12	17,3

По результатам проведенного нами исследования был разработан ряд мер, направленных на увеличение эффективности рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме. При этом на наш

взгляд, повышение эффективности рекламной деятельности в СОР неразрывно связано с основными направлениями развития данного вида туризма, которые направлены на создание инфраструктуры спортивно-оздоровительного туризма и его более тесную интеграцию в область физической культуры в целях создания единого социально-психологического пространства в системе отдыха и досуга.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что рекламная деятельность постоянно развивается, изменяются и способы ее воздействия на целевую аудиторию. Поэтому, в целях повышения эффективности рекламной деятельности в спортивно-оздоровительном туризме, необходимо:

- расширять аудиторию охвата рекламными мероприятиями, делая акцент на студентов и людей в возрасте 25-40 лет;
- создавать бренд спортивно-оздоровительного тура делать его более узнаваемым среди прочих направлений;
- максимально использовать возможности рекламы СОР в социальных сетях.

Список литературы

1. Валугев Б.И. Как создать интернет-рекламу, которая работает / Б.И. Валугев // Туристские технологии. – 2007. – № 5. – С. 48-50.
2. Васильев Г.А. Основы рекламы: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.А. Васильев, В.А. Поляков. – М.: Реклама, 2008. – С. 403-404.
3. Гуляев В.Г. Электронная реклама / В.Г. Гуляев // Новые информационные технологии в туризме: учебное пособие. – М.: ПРИОР, 1998. – С. 115-118.
4. Кириллов А.Т. Реклама: учебное пособие / А.Т. Кириллов, Е.В. Маслова. – СПб.: ЛЕКССТАР, 2002. – 110 с.
5. Матанцев А.Н. Эффективность рекламы / А.Н. Матанцев. – М.: ФинПресс, 2007. – 265 с.
6. Морган Н.П. Реклама в туризме и отдыхе: учебное пособие для студентов вузов: пер. с англ. / Н.П. Морган, А.П. Пригард. – М.: Юнити, 2004.
7. Морозова Н.С. Реклама в социально-культурном сервисе и туризме / Н.С. Морозова. – М.: Академия, 2005. – 95 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ В НЕДЕЛЬНОМ МИКРОЦИКЛЕ
КОНЬКОБЕЖЦЕВ 11-13 ЛЕТ**

А.А. Подольский
Научный руководитель – к.п.н., профессор, заведующий
кафедрой М.В. Воскресенский

Подготовка спортивного резерва затрагивает большой возрастной диапазон спортсменов. На начальном этапе занятий в конькобежном спорте, прогресс в спортивно-техническом результате имеет важное значение и зависит от многих факторов, один из которых является правильный выбор средств тренировки и их сбалансированного сочетания. Анализ научно-методической литературы показывает, что весьма актуальным вопросом является разработка и экспериментальное обоснование исследования эффективных средств развития скоростно – силовых способностей у конькобежцев групп начальной подготовки. Для этого были разработаны комплексы упражнений, направленные на повышение скоростно-силовых способностей, учитывающие индивидуальные анатомо-физиологические особенности юных конькобежцев. Комплексы упражнений выполнялись в подготовительной и основной частях тренировочных занятий в согласовании с их основными задачами (таблица 1).

Таблица 1 – Применение комплексов упражнений в недельном тренировочном цикле экспериментальной группы

Дни недели	№ комплекса	Часть тренировочного занятия	Направленность тренировочного занятия	Продолжительность тренировочного занятия
Пн.	1	Основная	Развитие быстроты	1,5 часа
Вт.	2	Основная	Развитие скоростно-силовых качеств	1,5 часа
Ср.	-	-	Восстановительные мероприятия	-
Чт.	3	Подготовительная	Техническая подготовка	2 часа
Пт.	4	Основная	Развитие силовых качеств	1,5 часа
Сб.	-	-	Восстановительные мероприятия	-
Вс.	-	-	Отдых	-

Упорядоченность применения специальных комплексов упражнений обусловлены срочным и кумулятивными тренировочными эффектами от применения, как от данных комплексов упражнений, так и от тренировочного занятия в целом.

Данная особенность применения специальных комплексов упражнений по-нашему мнению усиливала синергию воздействия тренировочных нагрузок на организм юных спортсменов. Основанием для этого послужили теоретические основы знаний о физиологических процессах жизнедеятельности при выполнении физических нагрузок.

Последовательность применения специальных комплексов упражнений в недельном тренировочном микроцикле, рекомендуется в следующем порядке:

комплекс упражнений № 1, в состав которого входят упражнения по ОФП, проводится в начале недельного микроцикла в первой половине основной части тренировочного занятия (в соревновательном периоде возможно применение его перед выходом на ледовую тренировку);

комплекс упражнений № 2, в состав которого входят упражнения специальной подготовки, выполняемые на льду, проводится в первой половине основной части тренировочного занятия (на начальном этапе в подготовительном периоде применения комплекса рекомендуется не более 1 серии);

комплекс упражнений № 3, в состав которого входят упражнения специальной и специально-физической подготовки скоростно-силовой направленности, являющейся своеобразной «специальной разминкой», рекомендуется применять в подготовительной части тренировочного занятия или в основной перед проведением тренировочного занятия на льду;

комплекс упражнений № 4, в состав которого входят упражнения по общефизической подготовке силовой и скоростно-силовой направленности, рекомендуется выполнять после тренировочных нагрузок на льду в особенности связанных с совершенствованием техники бега на коньках в конце основной или заключительной части тренировочного занятия.

Список литературы

1. Корженевский А.Н. Тренировка юных спортсменов / А.Н Корженевский // Физическая культура. –1997. – № 1. – С. 25-27.
2. Лысаковский И.Т. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов / И.Т. Лысаковский // – Омск: СибГАФК, 1997. – 240 с.

РАЗВИТИЕ ТАКТИКИ ФУТБОЛА И ТЕНДЕНЦИИ ЕЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПО ИТОГАМ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2022 ГОДА

Н.А. Пономарев
Научный руководитель – к.п.н., декан факультета В.М. Биткин

Высокая сложность соревновательной деятельности футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: действуя в условиях жестких единоборств, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, футболист должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи.

Тактическая деятельность в спорте направлена на рациональное применение и использование, с учетом проявления положительных и отрицательных качеств, как своих партнеров, так и противников, в динамике собственного состояния и действий; характеризуется анализом полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью данного этапа соревновательной деятельности; выбором на этом основании и принятии мысленного решения, его воплощением в соответствующих действиях.

Важной составной частью тактической подготовленности является способность футболиста находить решение таких ситуаций, с которыми он встречался в игре крайне редко. Эта способность зависит от умения комбинировать, «создавать» новые формы действий и взаимодействий на основе ранее уже освоенных элементов. Совершенствование этой способности имеет для игрока чрезвычайно важное значение, так как она помогает быстрому приспособлению стереотипных действий к изменяющимся условиям внешней среды и способствует правильной реакции на эти изменения соответствующими комбинациями стереотипных действий.

Исходя из вышесказанного, тактика может быть определена как творческое применение ранее освоенных тактических умений и навыков, их творческое комбинирование, отвечающее конкретным игровым ситуациям. Творческий характер этих процессов зависит от уровня развития специальных способностей, от степени овладения тактическими знаниями, умениями и выработанности необходимых навыков.

Тактика футбольной игры – это искусство команды с наибольшим эффектом использовать все свои игровые возможности, а также слабости соперника.

Таким образом, наилучшей тактикой футбольной игры можно считать такую, которая в каждом матче была бы неожиданна для соперника, оставаясь в границах какой-то определенной и удобной для команды общей системы игры.

Успешность тактической деятельности футболистов в значительной степени обуславливается высоким уровнем развития у них основных свойств внимания. Действия футболиста в некоторой степени определяется быстротой

и точностью восприятия, происходящего на возможно большем участке поля, на котором в данный момент разворачиваются действия. Футболист должен точно воспринимать расположение игроков (партнеров и противников) и перемещение мяча. Эта способность напрямую связана с развитием определенных свойств внимания – объема и распределения.

Внимание футболиста во время игры имеет произвольный характер; игрок сознательно сосредоточивает его на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей. Основными объектами, на которые направляется внимание игрока, являются: мяч, расположение, движения и действия других игроков и его самого.

Для оптимальной ориентации в игровых положениях, игрок должен уметь «видеть поле», т. е. осознавать одновременно расположение, передвижения и действия многих игроков и перемещение мяча. Это требует от игроков большого объема внимания, т. е. умения воспринимать одновременно возможно большее количество объектов. Футболистам необходимо широкое распределение внимания. Было показано, что у футболистов, имеющих недостаточный объем внимания, значительно сужен арсенал тактических действий. Способность к широкому распределению внимания, также, как и наличие большого объема внимания, – характерная черта высококвалифицированных футболистов.

Непосредственная цель игры в футбол – достижение победы над соперником. Однако достичь желаемого успеха не всегда легко, так как и противник стремится к тому же.

Выбор наиболее соответствующих игроков или достижение наивысшей спортивной формы для команды, как правило, центральная задача лишь одного периода. Наблюдение за системой игры и за составом очередного противника, анализ способностей отдельных игроков, отработка собственной целенаправленной игры – задачи уже не временные или решаемые от случая к случаю, а стоящие постоянно.

Главное сейчас в футболе не схемы. Главное – это нюансы в этих схемах и как чувствуют эти нюансы тренеры. Как они подбирают тактически построения под определенного соперника исходя из своего набора игроков, как они работают во время матча.

Своеобразным зеркалом, отражающим все новое и прогрессивное чего достигает футбол за очередное четырехлетие можно считать чемпионат мира. Поэтому анализ матчей и результатов игр чемпионата мира по футболу 2022 года помогает сформулировать основные текущие и перспективные задачи, возникающие в процессе соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работы, как футболистов, так и тренеров.

Список литературы

1. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2010. – 416 с.
2. Черепанов П. Футбол: теория и практика, методы и средства / П. Черепанов. - Алматы, 2016. – 35 с.

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ
ЦИКЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
(на примере сборной команды Республики Саха (Якутия))**

*С.В. Пономаренко
Научный руководитель – д.п.н., профессор, заведующий
кафедрой А.В. Гурский*

В лыжных гонках спортивный результат зависит от многих факторов, охватывающих практически все стороны подготовки спортсменов высокой квалификации, а также социальную и экономическую сферы, материально-технические условия, организацию и управление спортивной тренировкой. Развитие спорта высших достижений связано, прежде всего, с совершенствованием системы спортивной тренировки, а, конкретно, построения структуры тренировочных нагрузок в больших, средних и малых циклах подготовки спортсменов.

Сведения о спортивной тренировке, о закономерностях построения тренировочного процесса, строятся на анализе и изучении предшествующего опыта организации тренировки, анализе и обобщении научно-методической литературы, экспериментальных исследований. Базу этих данных составляют знания, характеризующие комплекс средств и методов воздействия на различные физические качества и функциональные системы организма спортсменов.

Одним из важнейших показателей спортивной тренировки, остается объем физической нагрузки. Совершенствование материально-технической базы, спортивного инвентаря и экипировки, применение фармакологических средств и специального питания, все это помогает повышению эффективности тренировочного процесса, а также процессу восстановления. По этой причине, проблема поиска путей оптимизации тренировочного процесса, построение его структуры и содержания на различных этапах годичного цикла остается актуальной на сегодняшний день. Многие авторы утверждают, что одновременное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки, как правило, приводит к перенапряжению различных функциональных систем организма. Поэтому предлагается планирование тренировки с сочетанием объема и интенсивности физической нагрузки с сохранением продолжительности выступлений спортсменов на уровне высших достижений.

Актуальность темы исследования. Во всех видах спорта постоянно происходят изменения в структуре тренировочного процесса. В лыжных гонках такие изменения вызваны такими факторами как: расширение программ соревнований, совершенствование тактической и технической подготовки, обновление инвентаря, появление новых восстановительных средств. Все эти факторы оказывают воздействие на характер и длительность протекания физиологических процессов в организме спортсмена.

В связи с этим возникает необходимость поиска оптимизации планирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах годичного цикла.

Объект исследования: тренировочный процесс квалифицированных лыжников-гонщиков в возрасте 15-16 лет в подготовительном периоде.

Предмет исследования: параметры тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовительного периода.

Цель исследования: совершенствование планирования методики тренировок квалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовительного периода.

Гипотеза исследования: эффективность построения тренировочного процесса существенно влияет на спортивный результат при рациональной постановке тренировочных нагрузок с учетом возраста и уровня физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовительного периода.

Задачи исследования:

1. Разработать структуру построения тренировочного процесса.
2. Выявить динамику в уровне физической подготовленности лыжников-гонщиков в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.
3. Выявить взаимосвязь спортивного результата с параметрами тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

База исследования: исследование проходило на базе «Центра спортивной подготовки по зимним видам спорта» г. Алдан. В исследовании приняло участие 8 спортсменов, учащихся лыжного отделения ДЮСШ г. Алдан. Спортсмены высокой квалификации, имеющие 1 спортивный разряд, из них 4 девушки и 4 юноши. Тестовые упражнения включали:

– для юношей: подтягивание на перекладине, отжимание с упора лежа, отжимание на брусьях, приседание на одной ноге попеременно, сгибание-разгибание туловища, жим штанги массой 40 кг с положения лежа, упражнение «Тележка»;

– для девушек: те же упражнения за исключением жим штанги.

Показатели физической подготовленности один раз в мезоцикле подготовительного периода.

Результаты исследования. Структура построения годичного цикла подготовки лыжников-гонщиков состоит из трех больших этапов:

- I – бесснежный этап подготовительного периода (май-октябрь);
- II – снежный этап подготовительного периода (октябрь-декабрь);
- III – соревновательный период (январь-апрель).

Все этапы подготовки разделены на отдельные мезо- и микроциклы. Количество микроциклов в одном мезоцикле определялось этапом подготовки составляет три-четыре микроцикла. На первом этапе подготовительного периода набирается базовый объем, с большой продолжительностью по времени, с низкой интенсивностью, включая интенсивные тренировки

в августе и сентябре. На втором этапе подготовительного периода в недельный тренировочный цикл включаются тренировки на развитие скоростной, скоростно-силовой и специальной подготовки, они несут специальную направленность, а также продолжаются тренировки на развитие общей выносливости. На каждом этапе подготовки проводится контрольное тестирование по общефизической подготовке и контрольные старты на лыжероллерах. Результаты показали, что использование методики построения тренировки в годичном цикле подготовительного периода значительно улучшило спортивный результат. В таблице 1 представлены результаты тестов в подготовительном периоде по всем видам тестовых упражнений.

Таблица 1 – Результаты тестирования по сумме мест в контрольных упражнениях

№ п/п	Фамилия	Сумма мест за подготовительный период	Сумма мест в л/г
1	Хромов	52	9
2	Рау	46	6
3	Ширяев	73	12
4	Гичка	24	3
5	Рыбкина	19	3
6	Сафронова К.	32	7
7	Сафронова Д.	44	8
8	Рахманова	61	12

Анализ результатов тестирования в подготовительном периоде (три среза) показывают, что спортсмены имеющие наилучшие показатели в тестовых упражнениях характеризующих ОФП, имеют и лучшие результаты в зимнем спортивном сезоне как у юношей, так и у девушек (таблица 1).

Исследование динамики показателей общей физической подготовки у девушек и юношей отмечает тенденцию постепенного улучшения результатов уровня физической подготовленности и результатов контрольных стартов к концу эксперимента.

В гонке классическим стилем у юношей результаты улучшились в среднем на 32-35 сек. В гонке свободным стилем улучшение результатов в пределах 16-20 сек. У девушек значительное улучшение результата при беге классическим стилем произошло в среднем на 20 сек., а в свободном стиле – на 18 сек.

На основе результатов, полученных в ходе исследований, с целью совершенствования планирования методики тренировок квалифицированных лыжников-гонщиков, в годичном цикле подготовительного периода можно сделать следующие практические рекомендации:

1. В лыжных гонках у квалифицированных спортсменов эффективность соревнований во многом обусловлена проявлением физической подготовленности и техническим мастерством.

2. При построении тренировочного процесса, в бесснежном подготовительном периоде, следует учитывать, что наибольшая взаимосвязь спортивного результата отмечается с третьего по пятый мезоцикл. За основу построения тренировочного процесса целесообразно принять семидневный микроцикл, который должен включать физические нагрузки развивающей, поддерживающей, восстановительной направленности воздействия на организм спортсмена.

3. Для достижения результатов необходимо включить в структуру бесснежного подготовительного периода физические нагрузки с включением чередования комплексных тестирований по общей физической подготовке (ОФП) и контрольных стартов, выполняемых во второй части микроцикла.

Список литературы

1. Аввакуменков А.А., Багин Н.А., Гусев А.С., Сенченко В.М., Филина И.А. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев, В.М. Сенченко, И.А. Филина. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. – 222 с.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 176 с.

3. Ермаков В.В., Гурский А.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков / А.В. Гурский, В.В. Ермаков. – Смоленск, СГАФКСТ, 2017. – 308 с.

4. Мякинченко Е.Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: монография / А.С. Крючков, Т.Г. Фомиченко, Е.Б. Мякинченко. – Москва: Спорт, 2022. – 280 с.

5. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: [науч.-метод. пособие] / В.Н. Плохой. – Москва: Человек: Sport, 2016. – 183 с.: ил. – (Библиотечка тренера).

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 15–17 ЛЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ГОДИЧНОГО ТЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

С.Н. Рафеенко

*Научный руководитель – к.п.н., доцент, декан
факультета И.В. Строева*

Аннотация. В статье рассмотрена методика скоростно-силовой подготовки 15–17 лет на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла, приведены комплексы упражнений, применение которых способствует

значительному повышению временных и динамометрических характеристик удара.

Ключевые слова: осанка, методика коррекции осанки, функциональная тренировка, студенты.

Введение. Достижение высоких результатов в боксе в значительной мере определяется способностью к проявлению основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Для выполнения сложных технико-тактических действий боксер должен обладать высоким уровнем «взрывной» силы, то есть рост спортивного мастерства должен сочетаться с развитием скоростно-силовых способностей.

Поэтому вопросы методики скоростно-силовой подготовки боксеров являются актуальными и требуют дальнейшего изучения.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых способностей боксеров 15–17 лет на подготовительном этапе годичного тренировочного цикла.

Объект исследования – физическая подготовка боксеров 15–17 лет на подготовительном этапе тренировки.

Предмет исследования – методика развития скоростно-силовых способностей боксеров 15–17 лет на подготовительном этапе тренировки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что повышение эффективности учебно-тренировочного процесса боксеров 15–17 лет возможно за счет усиленного развития скоростно-силовых способностей в подготовительном периоде тренировки.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 22 боксера в возрасте 15–17 лет, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 11 человек в каждой.

В тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы была включена методика скоростно-силовой подготовки, реализованная в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

Эффективность методики определялась на основании анализа динамики скоростно-силовых характеристик ударных движений руками, зарегистрированных при помощи электронного настенного динамометра «ЭДУ КИКТЕСТ-9». Регистрировали скорость и силу прямого и бокового ударов, выполняемых боксерами.

Результаты исследования. Основными средствами подготовки спортсменов экспериментальной группы являлись кроссовая подготовка, средства развития скоростно-силовых способностей, специальная подготовка (работа на боксерских снарядах, спарринги, вольные бои, технико-тактическая работа в парах), спортивные игры.

В содержание занятий боксеров экспериментальной группы в течение общеподготовительного этапа включались двигательные задания, развивающие скоростно-силовые способности.

Работа на втором этапе подготовки выполнялась с преимущественным использованием специализированных упражнений, направленных на развитие и совершенствование взрывной силы и скоростно-силовой выносливости.

Соотношение средств подготовки в контрольной и экспериментальной группах было различным. Объем специальной скоростно-силовой подготовки в экспериментальной группе составлял 50 %. В контрольной группе применялся больший объем кроссовой подготовки, который составлял 35 и 30 % от всего тренировочного времени в подготовительном периодах. В экспериментальной группе средства кроссовой подготовки применялись в объеме 30 и 20 %, соответственно.

В тренировочном процессе боксеров экспериментальной группы использовались комплексы упражнений, которые были сгруппированы таким образом:

1. Имитационные упражнения: передвижения различными способами с нанесением ударов, обманных движений, комбинаций в движении, на полосе 30-40 м; бег по пересеченной местности с имитацией технических приемов и выполнением ОРУ в движении.

2. Подводящие упражнения, соответствующие по структуре движений основным специальным упражнениям в боксе: работа на спортивных снарядах в течение одной минуты с изменением направления движения.

3. Специальные упражнения, повышающие эффективность двигательных действий в соревновательной деятельности: упражнения, направленные на совершенствование техники маневрирования, выполняемые в тройках и четверках, в защитной экипировке; упражнения на снарядах, направленные на развитие техники маневрирования и скоростно-силовых качеств (нанесение с высокой скоростью разных комбинаций, повторных атак с обязательным скручиванием в сторону и контратакой); упражнения в тройках, четверках (работа с определением ситуативных моделей).

4. Упражнения общей физической направленности: прыжки на одной и на двух ногах разными способами; упражнения с баскетбольными мячами, выполняемые в движении различными способами (приставными, скрестными шагами), с передачей друг другу мяча разными способами (от груди, из-за головы, имитируя удары снизу, сбоку, прямо); упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера, которые выполнялись в парах с партнером, с применением отягощений для метания.

5. Специальные ударные упражнения: серии ударных действий по боксерским снарядам с увеличением скорости каждого последующего двигательного действия; атакующие удары, выполняемые в двигательном ритме, заданным тренером; во время спарринга постепенное увеличение скорости движений к концу определенного периода времени; выполнение

максимального количества ударных действий по боксерскому мешку; переход со сверхдальней на среднюю и ближнюю дистанции скачками, приставными шагами, вышагиванием с постепенным увеличением скорости и темпа движений.

Определение силы и скорости удара показало, что тренировочный процесс боксеров способствовал росту скоростно-силовых характеристик. У всех испытуемых наблюдалась тенденция к увеличению результатов, однако блоки скоростно-силовой подготовки, реализованные в экспериментальной группе, способствовали более интенсивному росту изучаемых показателей.

По окончании эксперимента боксеры экспериментальной группы показали значительно более высокие результаты силы и скорости прямого удара правой рукой и скорости бокового удара правой и левой руками.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента показали, что скоростно-силовая подготовка способствует развитию специальной физической подготовленности боксеров 15–17 лет.

Для достижения высоких результатов спортсменов в боксе необходимо уделять должное внимание комплексному развитию всех физических качеств и способностей, делая акцент в тренировочном процессе на развитие скоростно-силовых способностей, как ведущего компонента физической подготовленности боксеров.

Список литературы

1. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2017. – 48 с.
2. Дашиев А.Б. Совершенствование специальной физической подготовленности спортсменов-единоборцев с использованием силомера «Киктест-9» / А.Б. Дашиев, М.О. Аксенов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – С. 71-76.
3. Колесник И.С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15–17 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.С. Колесник. – Набережные Челны, 2011. – 46 с.
4. Манжела М.В. Влияние круговой тренировки на скоростно-силовые качества боксеров 14–15 лет / М.В. Манжела [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 305-307.
5. Неупокоев С.Н. Физиологические основы совершенствования координационных и скоростно-силовых характеристик баллистических ударных движений (на примере бокса): автореф. дис. ... канд. биол. наук / С.Н. Неупокоев. – Томск, 2018. – 23 с.
6. Чернова В.Н. Использование тренажеров с биологической обратной связью в процессе подготовки квалифицированных единоборцев / В.Н. Чернова, И.В. Строева, О.М. Бубненко, В.А. Шляхтин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 510-517.

7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : учебное пособие / В.И. Филимонов. – М., 2014. – 425 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

У.В. Савченко

Научный руководитель – преподаватель С.В. Артюгин

Баскетбол – вид спорта с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Квалифицированные баскетболисты должны иметь значительное развитие координационных способностей (особенно пространственно-временных параметров движений и точности), силовых способностей (особенно развитие скоростной силы), скоростных способностей (особенно развитие стартовой скорости), анаэробных и аэробных способностей, гибкости в суставах (особенно позвоночного столба).

Цель исследования: определить уровень специальной физической подготовленности членов женской студенческой команды СГУС по баскетболу и сравнить результаты с нормативами оценки применяемых баскетболистками США в возрасте 20-22 лет.

Методы исследования.

- Анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы.
- Хронометрирование.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование подготовленности баскетболисток.
- Методы математической статистики.

Результаты исследования. Результаты могут использоваться для оптимизации и планирования процесса специальной физической подготовки баскетболисток студенческих команд.

Первоначально мы решили сравнить морфологические показатели студенток с показателями баскетболисток США [8]. Результаты сравнения приведены в таблице 1.

Игровое амплуа баскетболисток	Баскетболистки США, ✕	Игроки команды СГУС, ✕
Защитники	173,7	162,7
Крайние нападающие	182,9	171,3
Центровые	189,0	186,0

Затем нами были проведено тестирование членов студенческой команды по тестам, используемым зарубежными командами для оценки уровня специальной физической подготовленности баскетболисток:

Для оценки развития координационных способностей использовались следующие тесты:

1 тест – бег со сменой способа движения.

Цель выполнения теста – определить развитие способности к координированности движений при перестроении двигательной деятельности. Тест описан R. F. Kirby [9].

Результаты тестирования и нормативы для высококвалифицированных баскетболисток приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты теста «Бег со сменой способа движения»

Возраст	Баскетболистки США, норматив	Игроки команды СГУС, X
Взрослые, с	Не больше 10,5	11,5

2 тест – слаломный бег с ведением мяча.

Цель выполнения теста – определить развитие способности к дифференцированию пространственно-временных параметров движений баскетболистов различного возраста и спортивной квалификации. Описан X. Бубэ с соавт. [1].

Результаты тестирования и нормативы для баскетболисток США приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты теста «Слаломный бег с ведением мяча»

Возраст	Баскетболистки США, норматив	Игроки команды СГУС, X
Взрослые, с	Не более 10,0	12,5

Для оценки развития силовых способностей использовались следующие тесты:

1 тест – «жим штанги лежа».

Цель выполнения теста – оценка развития мышечной силы рук и плечевого пояса.

Для теста используется штанга, которая лежит на стойках. Участник тестирования ложится на скамейку, площадь всей ступни находится на полу. Выпрямленные руки находятся на грифе штанги. Ширина хвата соответствует ширине плеч. При помощи ассистента тестируемый снимает штангу и опускает медленно ее до касания с грудью. После этого выполняется жим штанги до полного выпрямления рук. Оценивается результат (в кг), который баскетболист может поднять штангу три раза подряд.

Результаты тестирования и нормативные данные выполнения данного теста баскетболистами высококвалифицированных команд приведены в таблице. Даная оценка может быть пересчитана на один килограмм массы тела спортсмена.

Таблица 5 – Результаты теста «жим штанги лежа»

Статистические величины	Женщины	
	Баскетболистки США	Игроки команды СГУС
$\bar{x} \pm S$	50,7 \pm 5,3	26,7 \pm 6,0
Минимум	34,0	18,5
Максимум	62,5	35,5

2 тест – оценка развития субмаксимальной силы в тесте «приседание со штангой на плечах».

Цель выполнения теста – оценка развития мышечной силы ног [11].

Результаты тестирования и нормативы для высококвалифицированных баскетболисток приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты теста «Приседания со штангой на плечах»

Возраст/вес	Баскетболистки США, кг	Игроки команды СГУС, \bar{x} , кг
Центровые/80-85 кг	80-90	60
Крайние нападающие/70-75 кг	75-80	55
Защитники/60-65 кг	70-75	50*

* – вес защитников женской команды СГУС – 55-65 кг.

3 тест – оценка взрывной силы при выполнении теста «прыжок вверх с места».

В связи с тем, что в баскетболе возможно выполнение различных видов прыжков, предлагается для баскетболистов определять взрывную силу ног в двух вариантах [15]:

Первый вариант. Предлагается выполнить прыжок вверх после одного шага. Для оценки результатов в данном тесте делается отметка на стене. Участник тестирования намазывает кончики пальцев магниезией или мелом, становится боком к стене, на которой выполнена разметка, ноги на ширине плеч, руки опущены. В исходном положении тестируемый поднимает руку, отмечая на стене ее исходное положение. После этого делает подготовительное движение: отступает на один шаг назад, потом делает шаг вперед и резкий мах руками, делает прыжок вверх с двух ног, пытаясь как можно выше дотронуться до разметки кончиками пальцев рук. Определение разницы исходной

и конечной отметки оценивает результат данного прыжка. Результаты тестирования и нормативные данные для баскетболисток приведен в таблице.

Таблица – Результаты теста «Прыжок вверх с места»

Возраст	Баскетболистки США	Игроки команды СГУС, \bar{x}
Взрослые	Не менее 65	45

Второй вариант. Предлагается выполнить прыжок вверх с места без маха рук. Для оценки результатов в тесте необходимо лентоудерживающее приспособление. Приспособление находится между ногами, лента в натянутом положении сзади. Фиксируются исходные показатели натянутой ленты. После этого выполняется прыжок вверх без взмаха рук. На ленте фиксируется конечное положение вытянутой ленты. По разнице между конечными и исходными показателями оценивается результат прыжка вверх. Попытка засчитывается, когда тестируемый не выпрыгивает за пределы круга диаметром один метр.

Результаты тестирования и нормативные данные для баскетболисток приведены в таблице.

Таблица – Результаты теста «Прыжок вверх с места без маха рук»

Возраст	Баскетболистки США	Игроки команды СГУС, \bar{x}
Взрослые	Не менее 55	40

Для оценки развития скоростных способностей использовался тест – спринтерский бег на дистанцию 20 м [12]. Цель выполнения теста – оценка быстроты ускорения и дистанционной скорости в беге на короткую дистанцию. Баскетболистам предлагается выполнить спринтерский бег по прямой на дистанцию 20 м. Бег начинается с высокого старта и фиксируется время (с точностью 0,01 с) преодоления дистанции 5,10 и 20 м (на дистанции устанавливаются промежуточные и финишные ворота).

Результаты тестирования и нормативы оценки быстроты бега в данном тесте для квалифицированных баскетболистов приведены в таблице

	Дистанция бега, м					
	5		10		20	
	$\bar{x} \pm S$	max-min	$\bar{x} \pm S$	max-min	$\bar{x} \pm S$	max-min
Баскетболистки США	1,20 \pm 0,08	0,96-1,40	-	-	3,48 \pm 0,21	3,04-4,34
Игроки команды СГУС	1,21 \pm 0,07	1,12-1,28	2,05-0,11	1,92-2,21	3,55 \pm 0,21	3,32-3,87

Оценка развития аэробных способностей. Одним из основных компонентов тренированности баскетболистов является высокое развитие аэробных способностей. Баскетбол – это спортивная игра с меняющимся темпом, требующая от игроков длительно поддерживать высокую работоспособность. Тестирование уровня развития аэробных способностей (определяется по показателям максимального потребления кислорода – VO₂max) может производиться в лабораторных и полевых условиях.

В полевых условиях можно определить развитие аэробных способностей по методике Легер [10].

Таблица – Результаты теста «Челночный бег с нарастающей скоростью на 20-метровой дистанции»

Возраст	Баскетболистки США	Игроки команды СГУС, \bar{x}
Взрослые	Больше 23	19

Оценка развития способности к гибкости в суставах. Развитие активной гибкости является важной для многих баскетбольных движений. К тому же хорошая гибкость в суставах может сыграть важную роль в предотвращении травм. Наиболее важным для баскетболистов является развитие гибкости суставов позвоночного столба. Опишем технологию измерения активной гибкости позвоночного столба, которая чаще всего используется в педагогическом контроле баскетболистов за рубежом.

Тест «сесть и дотянуться». Цель выполнения теста – определение активной гибкости позвоночного столба. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Результаты теста «Сесть и дотянуться»

Возраст	Квалифицированные баскетболистки США	Игроки команды СГУС \bar{x}
Взрослые	Больше 37 см	35

В результате проведенных исследований мы видим, что баскетболистки США значительно превосходят игроков команды СГУС по морфологическим показателям.

Оценивая уровень специальной физической подготовленности, мы видим, что студентки СГУС не могут достичь даже минимальных показателей, используемых в оценке уровня специальной физической подготовленности баскетболисток США в возрасте 20-22 лет.

Таким образом мы считаем, что требуется значительный пересмотр программы подготовки спортсменок в годовом цикле тренировок с уделением особого внимания развитию скоростной, силовой и прыжковой подготовки.

Список литературы

1. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.
2. Костикова Л.В. Соревновательная деятельность высокоскоростных баскетболисток высокой квалификации / Л.В. Костикова, А.Б. Саблин, С.В. Чернов // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – Т. 3. – С. 185–186 .
3. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии: [Монография] / Э. Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
5. Проблема отбора юных спортсменов в школы-интернаты спортивного профиля / Под ред. М.С. Бриля, С. Ганчева, И. Попова, Ю. К. Титова. – София, 1982. – 248 с.
6. Fitzsimons M. Cycling and running test of repeated sprint ability / M. Fitzsimons, B. Dawson, D. Ward, A. Wilkinson / Australian Journal of Science and Medicine in Sport. – 1993. – Vol. 25. N 4. – P. 82-87.
7. Haff G. G. Laboratory Manual for Exercise Physiology / G.G. Haff, C. Dumke. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2012. – 449 p.
8. Hopkins D.R. Basketball for boys and girls: skills test manual, Reston, va / D.R. Hopkins, J. Shick, J.J. Plack // American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 1984. – 127 p.
9. Kirbi R.F. A simple test of agility / R.F. Kirby // Coach and Athlete. – 1971. – N 6. – P. 30-31.
10. Leger L.A. The multistage 20 meter shuttle run test for aerobic fitness / L.A. Leger, D. Marcier, C. Gadouzy, J. Lambert // Journal of Sports Sciences. – 1988. – N 6. – P. 93-101.
11. Miller T. NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association / T. Miller. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2012. – 359 p.
12. Physiological Test for Elite Athletes. Australian Sports Commission / Ed. C.J. Gore. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2000. – 464 p.
13. Stapff A. Protocols for the physiological assessment of basketball players / A. Stapff // In: Physiological Test for Elite Athletes. Australian Sports Commission / Ed. C. J. Gore. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000 . – P. 224-237.
14. Telford R.D. A simple method for assessment of general fitness: The tri-level profile / R.D. Telford, B.R. Minikin, A.C. Hahn, L.A. Hopper // Australian Journal of Science and Medicine in Sport. – 1989. – Vol. 21, N 3. – P. 3-9.
15. Young W. B. Specificity of jumping ability and implications for training and testing athletes / W.B. Young // Proceedings of the National Coaching, Conference. – Canberra: Australian Sports Commission, 1994. – P. 217-221.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА РЕЗУЛЬТАТ В ТОЛКАНИИ ЯДРА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-14 ЛЕТ

Р.Р. Селиванов

Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.П. Писаренкова

Актуальность. Одним из основных путей повышения качества подготовки юных толкателей является квалифицированное управление подготовкой на этапах спортивной специализации в избранном виде спорта. Эффективность работы зависит от множества факторов, в том числе и от построения тренировочного процесса.

Направленность на достижение высоких результатов в юношеском возрасте является отдаленной целью, на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки. Как указывает Ф.П. Суслов [4], каждому возрасту и уровню спортивных достижений, а также анатомо-физиологическим возможностям организма занимающихся должны соответствовать объемы, интенсивность и направленность тренировочных нагрузок.

Как показал анализ научной литературы, что использование тех или иных средств и методов тренировки толкателей ядра тесно связано с развитием физических качеств, таких как сила, быстрота, а также с развитием координации движения толкателя.

Цель исследования – определить влияние физической подготовленности на спортивный результат у юношей 12-14 лет, специализирующихся в толкании ядра на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что подготовка юных спортсменов, специализирующихся в толкании ядра будет происходить эффективнее, если будет основываться на следующих принципиальных положениях:

- учет возрастных особенностей физического развития при организации тренировочного процесса;
- реализация оперативного и текущего контроля за развитием основных двигательных качеств;
- своевременная коррекция тренирующих воздействий в соответствии с потенциальными возможностями юных толкателей.

В связи с вышеизложенным перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уровень физического развития юношей-толкателей 12-14 лет на этапе спортивной специализации.
2. Определить динамику физической подготовленности юношей-толкателей ядра в годичном цикле подготовки.
3. Выявить взаимосвязь физической подготовленности с результатом в толкании ядра у юношей 12-14 лет на этапе спортивной специализации.

Методы исследования: анализ специальной и научно-методической литературы; педагогические наблюдения; антропометрические измерения;

контрольно-педагогические испытания (тестирование); математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования. Под физическим развитием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития, отражающие не моментальную характеристику состояния, а динамику процесса обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, внешнего облика, мышечной силы и работоспособности. С физическим развитием тесно связано моторное (двигательное) и половое развитие [1].

В результате проведенных исследований и анализируя полученные результаты антропометрических показателей юношей 12-14 лет, специализирующихся в толкании ядра, было установлено, что темпы прироста длины тела у юных легкоатлетов увеличились на 1 %, а массы тела на 3 %.

Это может характеризоваться тем, что у юношей, на данном этапе происходит перестройка организма, называемая пубертатным периодом развития организма.

Одним из важнейших факторов, определяющих достижения в толкании ядра являются, скоростно-силовые способности спортсмена.

За период эксперимента у юношей-толкателей ядра 12-14 лет в годичном цикле подготовки во всех тестируемых упражнениях обнаружены различные темпы прироста [3]. Так, в прыжках в длину с места в начале эксперимента среднегрупповой показатель составлял 1 м 80 см (один метр восемьдесят сантиметров), в конце эксперимента он увеличился на 5 см, а темпы прироста составили 2,7 % (две целых семь десятых процента). В другом тестируемом упражнении тройном прыжке с места в начале исследования среднегрупповой показатель зафиксирован на уровне 4 м 49 см. На втором этапе исследования результат увеличился на 49 см, темпы прироста составили 10,3 % (десять целых три десятых процента).

Сравнивая результаты другого скоростно-силового упражнения метание набивного мяча снизу вперед, было установлено: на первом этапе исследования среднегрупповой показатель зафиксирован на отметке 9 м 72 см (девять метров семьдесят два сантиметра), на втором этапе результат увеличился на 84 см. Темпы прироста составили 8,29 % (восемь целых двадцать девять сотых процента). В другом тестовом упражнении метании набивного мяча снизу назад среднегрупповой показатель в начале эксперимента, был равен 8 м 90 см (восемь метров девяносто сантиметров). К концу нашего исследования результат увеличился на 86 см. Темп прироста в этом испытании равен 9,18 % (девять целых восемнадцать сотых процента). Кроме того, можно отметить, что темпы прироста в метании набивного мяча снизу назад больше на 0,89 % (ноль целых восемьдесят девять сотых процента), чем в метании набивного мяча снизу вперед. Это обуславливается более длинной траекторией выпуска снаряда.

Таким образом, полученные данные убедительно говорят о том, что правильное распределение тренировочной нагрузки и применение упражнений скоростно-силового характера у юных толкателей ядра 12-14 лет

на этапе спортивной специализации в годичном цикле подготовки благоприятно влияют на результат в толкании ядра [2].

Толкание ядра – это скоростно-силовое, ациклическое упражнение, основная цель которого состоит в достижении максимального результата и должно базироваться на максимальном проявлении потенциальных возможностей спортсмена.

Установлено, что среднегрупповой результат в толкании ядра у юношей 12-14 лет в первом тестировании составил 11 м 27 см. На втором этапе тестирования было обнаружено улучшение среднегруппового показателя, и установился он на отметке 12 м 81 см. За весь период эксперимента результат в толкании ядра улучшился на 1 м 54 см и темпы прироста составили 22 %.

В рамках решения третьей задачи нами была выявлена взаимосвязь физической подготовленности с результатом в толкании ядра.

Результаты корреляционного анализа показали, что результат в толкании ядра в начале эксперимента у юношей-толкателей имеет слабую взаимосвязь с контрольными тестами: прыжок в длину с места $r_1=0,3$ ($p \geq 0,05$), тройной прыжок с места $r_2=0,42$ ($p \geq 0,05$), а также метание набивного мяча снизу вперед $r_3=0,39$ ($p \geq 0,05$) и метание набивного мяча снизу назад $r_4=0,42$ ($p \geq 0,05$).

Установлено, что в конце эксперимента, корреляционная взаимосвязь показателя в толкании ядра с уровнем физической подготовленности у юношей-толкателей усилилась: в прыжок в длину с места на $r_1=0,33$; в тройном прыжке на 0,11; в метании набивного мяча снизу вперед на $r_3=0,23$; в метании набивного мяча снизу назад усилилась на $r_4=0,26$ [5].

Таким образом, корреляционный анализ позволил установить, что за период эксперимента у юношей-толкателей ядра 12-14 лет на этапе спортивной специализации улучшились показатели физической подготовленности скоростно-силовой направленности и, соответственно, повысилась результативность в толкании ядра, что также свидетельствует об эффективном применении средств разной направленности в годичном цикле подготовки на этапе спортивной специализации.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 2000. – С. 29-65.
2. Майорова Л.Т. Закономерности развития двигательных способностей у детей 10-15 лет / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина. – Красноярск, 2006. – 134 с.
3. Рудерман Г.В. Взросление: Стратегия подготовки юных метателей в связи с особенностями развития основных двигательных качеств/ Г.В. Рудерман // Легкая атлетика. – 2003. – № 5. – С. 20-21.
4. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П. Суслов/ – М.: ФиС, 2007. – С. 25-39.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 58-71.

ИГРОВАЯ ФОРМА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА ТРАНСПОРТЕ

Д.А. Семеницкий
Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой В.П. Пойманов

Актуальность. Детский травматизм при несоблюдении правил дорожного движения остается одной из самых болезненных проблем в настоящее время. Актуальность этой проблемы связана с тем, что у детей школьного возраста отсутствует та защитная психологическая реакция на дорожную обстановку, которая свойственна взрослым. Их жажда знаний, желание постоянно открывать что-то новое часто ставит ребенка перед реальными опасностями, в частности, на улицах. В этой связи, задача взрослых заблаговременно подготовить своих детей к преодолению наиболее вероятных опасностей, с которыми он столкнется на транспорте.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы детского травматизма на транспорте.

2. Проверить эффективность игровой формы обучения детей безопасному поведению на транспорте.

Установлено, что современными проблемами обучения детей безопасному поведению на транспорте являются [1]:

- недостаточный опыт общения детей с дорогой;
- неумение использовать правила безопасности на транспорте;
- снижение культуры поведения в общественном транспорте;
- увеличение количества современных автомобилей – более скоростных и бесшумных.

По мнению специалистов, изучающих проблему безопасности на транспорте, в этом помогут помочь такие педагогические приемы как [1; 2]:

- использование авторитета взрослых (родителей и педагогов);
- демонстрация последствий (показы различных видео, статистик);
- использование игровой ситуации для введения ребенка в роль культурного участника безопасного движения (конкурсы, викторины, игры);
- активизация детей творческой саморегуляции (рисунки, плакаты);
- развитие мыслительной деятельности (метод мозгового штурма).

Но, как показывает практика, наиболее простым и в то же время наиболее эффективным методом работы с детьми является игровой метод.

На базе Смоленской школы № 25 было проведено исследование в которое входило:

1. Опрос школьников для выяснения их осведомленности о правилах поведения на транспорте. Он показал, что 75 % учащихся 5 «В» класса не понимают, как вести себя в общественном транспорте.

2. Была проведена игра – инсценировка «Пассажиры в транспорте».

Ее целью было закрепление правил безопасного поведения детей во время ожидания автобуса и во время пользования транспортным средством.

Ход игры. Учитель предлагал детям разыграть короткие сценки поведения пассажиров на остановке и в автобусе. Дети совместно с учителем договариваются о действиях и диалогах, которые будут разыграны. После того, как ситуация была разыграна, зрители должны были указать, какие правила нарушили пассажиры, к каким последствиям эти нарушения могли привести.

3. На заключительном этапе был проведен опрос, по результатам которого было зафиксировано, что количество правильных ответов у респондентов увеличилось на 90 %.

С остальными 10 % школьников, участвовавших в опросе и допустивших ошибки, была проведена дополнительная беседа, в которой разбирались все ошибки поведения их на транспорте. В результате ее, дети успешно освоили изучаемую тему.

Заключение. Изучив проблему минимизации детского травматизма на транспорте можно заключить, что с педагогической точки зрения такие компоненты работы с детьми как их «общее воспитание» и «усвоение знаний об окружающем мире» остаются главными в воспитательной работе с детьми. Было подтверждено, что игровая форма остается весьма высокоэффективной формой обучения детей.

Список литературы

1. Якимов О.Ю. Дорожно-транспортные происшествия 2008. – 34 с.
2. Троицкая Н.А. Единая Транспортная Система, учебник / Троицкая Н.А., Чубуков А.Б. Издательский центр «Академия»; Москва, 2014. – 240 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА В БОРЬБЕ

Н.Н. Соколова

Научный руководитель – к.п.н., профессор Д.Ф. Палецкий

Актуальность. Непрерывный рост достижений в спорте выдвигает первостепенную задачу изучения и учета индивидуальных особенностей занимающихся. Это обстоятельство особенно остро проявляется в спортивной борьбе в связи с наличием весовых категорий, что обуславливает широкую вариативность типологических, функциональных и психологических показателей. Как показывают исследования 70-90 процентов квалифицированных борцов перед участием в ответственных соревнованиях по тем или иным причинам вынуждены снижать вес (В.А. Геселевич, 1977; В.Б. Аракелян, 1980, 1985, Соколова Н.Н., Палецкий Д.Ф., 2022 и другие). Несмотря на это до сих пор возникает масса вопросов в которых крайне нуждаются спортсмены и тренеры: какие средства и методы снижения массы тела наиболее целесообразны в той или иной весовой категории;

в каких границах можно снижать вес без потери специальной работоспособности; какие средства и методы целесообразно использовать спортсменам с различным соматотипом телосложения и психологическими особенностями; как быстро после снижения веса наступает индивидуальное восстановление специальной работоспособности и каково оптимальное время для участия в соревнованиях; каков рацион питания рекомендовать тому или иному спортсмену; какие существуют противопоказания при форсированной сгонке веса тела и как часто можно снижать вес с учетом необходимости сохранения и укрепления здоровья спортсмена и многие другие вопросы.

Цель исследования. Разработка универсальной методики подготовки высококвалифицированных борцов с учетом снижения и регулирования массы тела на современном этапе развития видов спортивной борьбы.

Объект исследования. Борцы, снижающие массу тела.

Задачи исследования:

– Изучить особенности снижения и регулирования массы тела спортсменов в видах спортивной борьбы.

– Выявить содержание и особенности контроля за весом тела спортсмена в видах спортивной борьбы.

– Разработать методику снижения веса тела борцов различных весовых категорий и экспериментально проверить ее эффективность по отдельным показателям специальной работоспособности и результативности соревновательной деятельности.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос спортсменов и тренеров, оценка физической работоспособности по тесту PWC 170, видеосъемка соревновательных поединков.

Гипотеза исследования: предполагалось, что обобщение передового опыта практики по использованию многообразных подходов, средств и методов оптимального регулирования и снижения массы тела повысит психологическую устойчивость и специальную работоспособность, а также будет способствовать успешному выступлению спортсменов на соревнованиях, если:

– метод снижения веса будет подобран строго индивидуально;

– снижение веса будет проходить под наблюдением врача и тренера;

– тренировки будут систематичны и адекватны по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

– будет осуществляться постоянный педагогический контроль и самоконтроль состояния подготовленности и здоровья борцов.

Практическая значимость. Правильное регулирование и снижение веса тела борцов оптимально влияет на работоспособность в процессе тренировки и успешность участия в соревнованиях в избранной весовой категории.

Предварительные результаты исследования:

1. Изучения специальной научно-методической литературы и наблюдения за спортсменами высокого класса показали, что в состоянии спортивной формы всегда бывает определен, оптимальный вес тела. Таким образом,

физиологические колебания веса тела у тренированных спортсменов в процессе повседневной спортивной деятельности ограничиваются 1,5-2,5 килограммами.

2. Квалифицированный борец может снижать вес не более чем на 2-3 кг, от физиологической нормы без существенных изменений для организма (известно, что в организме имеется 2-3 литра запасной воды, которую организм отдает на короткое время без ущерба для здоровья).

3. Снижение веса до 5-8 килограммов требует большой осторожности и продумывания всех мелочей. Сгонять такой вес не следует более 2-3 раза в год.

4. Спорт сегодня – это, прежде всего высокая интенсивность соревновательной борьбы. Поэтому значительная потеря массы тела и частая сгонка веса не всегда приносит успех. Переход в более высокую весовую категорию – закономерный и целесообразный путь при эффективном спортивном совершенствовании.

Список литературы

1. Аракелян В.Б. Регулирование веса тела в процессе подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аракелян Ваграм Базмасерович. – М., 1980. – 25 с.
2. Дементьев В.Л. Регулирование веса тела борца: учебное пособие для студентов вузов / В.Л. Дементьев, В.М. Игуменов, А.В. Шевцов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 143 с.
3. Дементьев В.Л. Базовые профессиональные знания и умения тренера в сфере регулирования веса тела борцов / В.А. Дементьев, А.В. Шевцов // Теория и практика физической культуры, 2010. – № 2. – С. 70-72.
4. Полиевский С.А. Регулирование массы тела в единоборствах / С.А. Полиевский, Б.А. Подливаев, О.В. Григорьева. – М.: Российская государственная академия физической культуры, 2002. – 56 с.
5. Таврель О.В. Снижение изменений массы тела как фактор здоровья / О.В. Таврель. – Минск, 2003. – 352 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

И.А. Степкин

Научный руководитель – к.п.н., декан факультета В.М. Биткин

Наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития школьников среднего возраста. Реальный объем двигательной активности школьников не обеспечивает полноценного и гармоничного физического развития, а также укрепления здоровья подрастающего поколения. Поход к преподаванию физической культуры в школах необходимо пересматривать согласно

современным реалиям и требованиям. Неуклонно увеличивается число школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так за последние пять лет у молодых людей, в возрасте до 18 лет, наблюдается увеличение случаев отклонения в состоянии здоровья на 34 %.

Цель исследования – определить компоненты физической подготовленности, влияющие на адаптационные возможности школьников среднего возраста в процессе занятий спортивными играми.

В этой связи здоровье согласно современным представлениям рассматривается как состояние, как процесс и как способность. При анализе здоровья выделяют три его состояния:

- состояние здоровья, характеризующееся высоким уровнем адаптационных возможностей;
- состояние болезни со срывом адаптации;
- пограничное состояние – между здоровьем и болезнью.

Основным механизмом сохранения здоровья является гомеостаз – способность организма с помощью системы обратных связей обеспечивать постоянство своей внутренней среды, несмотря на изменение окружающих условий.

Другой фундаментальной способностью организма, которую он использует для сохранения здоровья, является адаптация – приспособление к окружающей среде в ответ на поступающие из нее раздражители. Отсюда вытекает еще один подход к здоровью, связанный с необходимостью поддерживать определенный уровень резерва адаптационных возможностей.

Занятия спортом выдвигают к занимающемуся определенные требования, которые, зачастую, приводят к нежелательным последствиям. Их большая часть приходится на изменения в сердечно-сосудистой системе, которые проявляются в нарушении адаптационных возможностей организма. Для каждого возрастного периода, характерны свои факторы, которые определяют быстроту восстановления организма спортсмена. Одним из таких глобальных факторов является уровень физической подготовленности занимающихся. Необходимо целенаправленное развитие тех физических качеств, которые напрямую взаимосвязаны с сердечно-сосудистой системой школьников конкретного возраста.

В результате проведенных исследований и полученных нами данных удалось определить, что уровень физической подготовленности юных школьников, занимающихся спортивными играми существенно выше, чем у школьников, не занимающихся спортом, и соответствует нормам, разработанным для спортивных школ.

Также в результате проведенных исследований установлено, что для улучшения динамики протекания процессов адаптации организма к различным игровым и тренировочным нагрузкам необходимо в дополнение к имеющейся системе спортивной подготовки добавить в качестве дополнительных занятий отдельные упражнения, направленные на развитие соответствующих физических качеств.

По результатам обследования школьников среднего возраста нами были получены данные, которые говорят о том, для того чтобы содействовать адаптационным процессам протекающих в организме при нагрузке необходимо:

– школьникам 12 лет необходимо уделять внимание развитию общей выносливости и скоростно-силовым способностям;

– школьникам 13 лет уделить необходимо внимание развитию собственно силовых и двигательльно-координационных способностей.

Список литературы

1. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: Монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физ. культура, 2015. – 150 с.
2. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Олимпия пресс, 2014. – 255 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ

Р.А. Сытенский

Научный руководитель – к.п.н., доцент, декан факультета А.В. Мазурина

Индивидуальные действия – основа успеха всех тактических построений в баскетболе. Эффективность определяется тем, насколько своевременно и целесообразно игрок применил прием или игровое действие в данной ситуации. Высокое качество индивидуальных действий зависит не только от уровня физических качеств и тактической подготовленности, но и от вооруженности игрока тактическими знаниями, активности его действий, быстроты, умения маскировать свои намерения, хорошо ориентироваться на площадке, умения вести разведку противника и правильно определять дистанцию для выполнения действий [2, 3].

Баскетболисты обычно тренируются командами, но современный уровень развития игры требует такой физической, технической, теоретической и волевой подготовки, что одних командных тренировок недостаточно. В связи с этим возникает потребность в индивидуальной подготовке игроков. Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства [1, 4].

Объект исследования – тренировочный процесс студентов-баскетболистов.

Предмет исследования – методика совершенствования техники игры в баскетбол, основанная на индивидуальном подходе.

Цель исследования – экспериментально разработать и обосновать комплекс специальных упражнений для индивидуальной технической подготовки студентов-баскетболистов.

Для достижения цели исследования последовательно решались следующие задачи:

– выявить результативность и эффективность соревновательной деятельности студентов-баскетболистов, а также их техническую подготовленность;

– разработать экспериментальный комплекс упражнений для индивидуальной подготовки баскетболистов-студентов на повышение технической подготовленности;

– обосновать эффективность разработанного комплекса.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; контрольные педагогические испытания (тесты); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследования проводились на баскетболистах студенческой команды университета спорта (n=14 человек), которые представляли собой экспериментальную группу (ЭГ) и спортсменами студенческой команды СмолГУ (n=14 чел.) – контрольная группа (КГ).

Анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы и результаты собственных исследований показали, что традиционная система подготовки баскетболистов-студентов ограничивает достижение высоких спортивных результатов в студенческом баскетболе. Это актуализирует необходимость разработки нового эффективного подхода к организации и построению спортивной тренировки баскетболистов-студентов, каким, на наш взгляд, является разработка и внедрение экспериментального комплекса упражнений в процесс индивидуальных самостоятельных занятий.

На основе результатов констатирующего эксперимента, разработан экспериментальный комплекс упражнений в процессе индивидуальных занятий для одного игрока, а также двух игроков и более, что обеспечивает достижение высокой результативности игровых действий в процессе соревновательной деятельности спортсменов.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что целенаправленное применение экспериментального комплекса упражнений в процессе индивидуальных занятий позволяет эффективно повышать уровень технического мастерства баскетболистов-студентов, которые подтверждаются следующими экспериментальными данными:

– к концу предсоревновательного этапа спортивной тренировки происходит достоверное увеличение показателей объема ($11,2 \pm 0,6$ раза) и надежности ($8,6 \pm 0,5$ очка) дистанционного броска после ведения, серийных передач в стену ($26,2 \pm 0,9$ раза и $13,1 \pm 0,6$ очка); челночного ведения мяча ($5,0 \pm 0,4$ с и $6,4 \pm 0,6$ очка) у баскетболистов ЭГ ($p < 0,05$). Характерно, что в КГ к концу эксперимента эти показатели снижаются ($p > 0,05$);

– к концу эксперимента у баскетболистов-студентов ЭГ происходит достоверное увеличение показателей количества броска мяча в движении с $8,1 \pm 0,3$ до $12,6 \pm 0,5$; прыжке с $11,3 \pm 0,4$ до $15,7 \pm 0,6$; со средней дистанции

с $12,9 \pm 0,4$ до $18,3 \pm 0,6$, а также с дальней дистанции с $7,5 \pm 0,2$ до $10,9 \pm 0,4$ броска ($p < 0,05$), при этом эффективность выполнения в соревновательных условиях достигает 53,9% ($p < 0,05$);

– системный анализ свидетельствует, что у баскетболистов ЭГ происходит достоверное увеличение передач в движении с $33,5 \pm 0,9$ до $37,2 \pm 0,9$ передач; ближних передач с $31 \pm 0,9$ до $36,5 \pm 0,8$ передач; средних передач с $40,4 \pm 1,1$ до $46,8 \pm 1,0$ передач; поступательных передач с $15,1 \pm 0,5$ до $19,9 \pm 0,6$ передач ($p < 0,05$), при эффективности выполнения в среднем до 80 %;

– установлено, что в результате применения экспериментального комплекса упражнений у баскетболистов-студентов ЭГ к концу эксперимента отмечается достоверное увеличение объема ведения мяча со $137,8 \pm 1,8$ до $151,9 \pm 1,9$ действий, при этом увеличивается эффективность выполнения приема с 57,6 до 79,7 % ($p < 0,05$).

В результате применения экспериментального комплекса упражнений в процессе индивидуальных самостоятельных занятий баскетболистов-студентов установлено, что у спортсменов ЭГ происходит достоверное увеличение количества эффективных атак в раннем, быстром и позднем нападении во втором ($9,9 \pm 0,5$; $8,5 \pm 0,4$ и $6,8 \pm 0,4$), третьем ($10,7 \pm 0,5$; $11,7 \pm 0,5$ и $7,3 \pm 0,4$) и четвертом ($10,1 \pm 0,5$; $8,8 \pm 0,3$ и $7,9 \pm 0,3$) периодах официальных игр, соответственно ($p < 0,05$), при этом число результативных атак увеличивается с $25,7 \pm 0,9$ до $36,7 \pm 1,1$ раз ($p < 0,05$).

В результате применения экспериментального комплекса упражнений в процессе индивидуальных самостоятельных занятий в экспериментальной группе произошли существенные изменения в положительную сторону по всем исследуемым параметрам, это говорит о том, что предлагаемый комплекс эффективно работает и его можно с успехом применять в тренировочном процессе студентов-баскетболистов.

Список литературы

1. Кретов Ю.А. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов студенческой команды / Ю.А. Кретов // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы XIII научной конференции. – Хабаровск: изд-во ФГОУ ВПО ДВГАФК, 2010. – С. 103-106.
2. Ливинская Л.П. Индивидуальная подготовка баскетболиста: методические рекомендации / Л.П. Ливинская, Н.С. Подкорытова, С.А. Богатырев. Бишкек: КРСУ, 2017. – 43 с.
3. Притыкин В.Н. Организационная структура комплексных методик технико-тактической подготовки в баскетболе / В.Н. Притыкин, Н.С. Морозова, С.В. Сухарев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 38-41.
4. Фомин А.С. Специфика внесезонной самостоятельной подготовки профессиональных баскетболистов 18-19 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.С. Фомин. – Смоленск, 2013. – 151 с.

ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕНЗОПЛАТФОРМЫ

*А.В. Терентьев
Научный руководитель – д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой А.В. Гурский*

Одной из важных составляющих физической подготовленности современных лыжников-гонщиков высокой квалификации является уровень скоростно-силовой подготовки. Тем более, что наблюдаемое на практике преобладание средств общефизической подготовки в соревновательном периоде в виде упражнений с отягощением, отсутствие обоснованных средств специальной физической подготовки для развития скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков делают данную тему актуальной и востребованной.

Поддерживать высокую скорость передвижения на современных трассах для лыжных гонок может лишь спортсмен, который обладает высоким уровнем развития силы и силовой выносливости. Поэтому одной из основных задач в тренировочном процессе лыжников является развитие физических качеств, ведущими среди которых является сила и выносливость. Большинство специалистов лыжного спорта считают, что силовые качества лыжника-гонщика должны быть специфичными и проявляться в течение всей дистанции лыжных гонок [1]. Авторы полагают, что сила лыжника-гонщика наиболее характерно проявляется в специальных средствах подготовки (имитация, лыжероллеры, лыжи). А под силовой выносливостью следует понимать способность организма выполнять специфическую физическую работу длительно в различных условиях, не снижая эффективности. Специалисты утверждают, что физические качества тесно взаимосвязаны между собой, а их выделение проводится весьма условно. Например, при выполнении упражнений на силу проявляется и быстрота, а многократное повторение этих упражнений характеризует выносливость.

Во избежание различного толкования скоростно-силовой подготовленности Ю.В. Верхошанский [2] предложил под этим термином понимать способности спортсмена к проявлению усилий максимальной (оптимальной) мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной структуры движений. В лыжном спорте максимальные усилия проявляются как оптимальные, т. е. доступные спортсмену на протяжении всей дистанции лыжных гонок. Поэтому при оценке скоростно-силовой подготовленности необходимо использовать тесты, максимально приближенные к соревновательной деятельности лыжников. Так, Г.В. Стародубцев [3] отмечает, что из всех специфических средств в бесснежном периоде скоростно-силовой подготовке отвечает лишь прыжковая имитация в подъем.

Проблема скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации приобрела особую актуальность в связи с расширением календаря соревнований и использованием коньковых ходов.

Для определения динамических опорных реакций отталкивании ногами во время выполнения имитации попеременного двухшажного лыжного хода использовался компьютерный комплекс анализа движений человека «Биомеханика–МБН» производства научно-медицинской фирмы «МБН» (г. Москва). В состав комплекса входит тензоплатформа с возможностью фиксации усилий.

Размеры лаборатории, где проводились измерения динамометрических характеристик отталкивания при имитации попеременного двухшажного лыжного хода, позволяли испытуемым делать три полноценных шага до контакта с тензоплатформой. Таким образом, испытуемые выполняли имитацию попеременного двухшажного хода с условием попадания левой или правой ногой на тензоплатформу компьютерного комплекса анализа движений человека «Биомеханика–МБН». В результате чего лыжники-гонщики успевали набрать необходимую для качественного выполнения элемента техники скорость движения и выполняли отталкивание левой или правой ногой на тензоплатформе, характерное для данного тренировочного упражнения.

Исследования проводились в марте–мае 2022 г. в лаборатории кафедры анатомии Смоленского государственного университета спорта.

В исследованиях приняли участие лыжники-гонщики высокой квалификации – члены и кандидаты в члены Национальной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам. Всего в исследованиях приняло участие 12 лыжников гонщиков (2 – МСМК и 10 – МС, возраст 19-24 года, стаж занятий лыжными гонками 7-9 лет).

В таблице 1 представлены силовые параметры отталкивания ногами при имитации лыжных ходов у лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Таблица 1 – Силовые параметры отталкивания ногами при имитации лыжных ходов у лыжников-гонщиков высокой квалификации (n=12)

Показатели	Правая (M ±m)	Левая (M ±m)
Вертикальная составляющая		
Максимальная сила (кг)	150,7 ± 4,7	152,62 ± 4,47
Время достижения максимума	0,161 ± 0,012	0,167 ± 0,016
Взрывное усилие – J – градиент (кг/с)	917,61 ± 58,73	895,59 ± 63,26
Время достижения ½ максимума (с)	0,06 ± 0,007	0,058 ± 0,008

Максимальная сила отталкивания по вертикальной оси для правой и левой ноги у лыжников-гонщиков высокой квалификации составила соответственно 150,7±4,7 и 152,62±4,47. Разница между значениями силы,

развиваемой при отталкивании обеими ногами, составляет 1,24 %, что свидетельствует о высокой симметрии проявляемых усилий при имитации лыжного хода. Подобная симметрия усилий отражает, на наш взгляд, достаточно хорошую техническую подготовленность испытуемых.

Принято считать, что при отталкивании во время передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом ведущие лыжники-гонщики могут развивать в вертикальном направлении усилия, в два раза превышающие их собственный вес. Вес лыжников-гонщиков, участвующих в наших исследованиях, в среднем составил $73,3 \pm 1,6$ кг. Таким образом, лыжники-гонщики в условиях имитации попеременного двухшажного хода развивали усилия при отталкивании от тензоплатформы в вертикальном направлении примерно в два раза превышающие их вес, что является признаком высокой физической и технической подготовленности и соответствия с усилиями в соревновательном упражнении.

Таким образом, применение программно-аппаратного комплекса, состоящего из тензоплатформы, АЦП и компьютера с программами обработки тензосигнала позволяет объективно судить о скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации. Особую ценность такая система оценки имеет в связи с тем, что спортсмены выполняют двигательные действия динамического характера, максимально приближенные к соревновательному упражнению. Полученные данные могут лечь в основу разработки нормативной шкалы оценки скоростно-силовых возможностей лыжников-гонщиков разной подготовленности, пола и возраста.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1431 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Советский спорт, 2013. – 216 с.
3. Стародубцев Г.В. Исследование эффективности отдельных контрольных упражнений и оценочные нормативы по общей и специальной физической подготовке лыжников-гонщиков / Г.В. Стародубцев // Лыжный спорт: Сб. ст. / сост.: Манжосов, В.П. Маркин, Л.Ю. Рейзер. – М., 1980. – Вып.1. – С. 21-23.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

С.П. Тимофеева
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.В. Воронова

Введение. Одним из направлений спортивного туризма являются соревнования в группе дисциплин «Дистанция пешеходная». На сегодняшний

день это самый популярный и распространенный вид соревнований по спортивному туризму [1, 2, 3].

Однако, в связи с принятием в 2021 году новой нормативно-правовой базы по спортивному туризму, изменилась специфика организации и проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанция пешеходная». Поэтому разработка и теоретико-методическое обоснование принципов организации и проведения соревнований в данном виде спортивного туризма будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – обосновать принципы организации и проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанция пешеходная».

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

- изучить развитие и становление спортивного туризма как вида спорта;
- выявить особенности соревновательной деятельности по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанция» и «Маршрут»;
- обосновать принципы организации соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «Дистанция пешеходная».

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования:

- а) анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- б) картографические методы (картометрия и картография);
- в) формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукции, дедукция и классификация).

Для изучения научно-методической литературы использовались фонды библиотеки СГУС. Анализ научно-методической литературы проводился с целью обобщения имеющихся данных, близких по тематике нашему исследованию, результатом чего стало обоснование цели и конкретных задач исследования. Всего было изучено 56 литературных источников, включая учебные и методические пособия, учебники и авторефераты диссертаций. Также применялся визуальный описательный анализ карты – письменная и устная интерпретация информации карты для определенных целей, т. е. проводилось визуальное чтение карты с целью сопоставления и оценке показанных на ней объектов. Картометрия – измерение по картам координат и высот различных точек (объектов), длин отрезков или ориентиров, углов, исчисление площадей, объемов и размеров объектов.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе изучения научно-методической литературы, нами было выявлено, что спортивный туризм самый популярный по массовости вид спорта, который является одним из видов активного отдыха, при проведении некатегорийных спортивно-массовых походов. Туризм – это наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, сочетающий в себе различные виды рекреационной деятельности – оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека, составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

В результате изучения и анализа нормативных документов по спортивному туризму нами установлено, что к индивидуальным особенностям туристской дисциплины «Дистанция» относятся:

– цель – выявление сильнейших спортсменов и повышение их технического и тактического мастерства, а также прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия и требующие их преодоления с использованием специфических технических приемов;

– задачами соревнований в данной дисциплине являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий;

– прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Выводы. Таким образом, в результате анализа опыта проведения соревнований по спортивному туризму, мы можем предложить следующие рекомендации при планировании соревнований по дисциплине «Дистанция пешеходная»:

а) необходимо избегать опасных для движения участников мест (например, вдоль обрывов, пересечения железных дорог и по сильно заболоченной местности);

б) необходимо исключить движение участников по сельскохозяйственным угодьям, запрещенным для посещения территориям;

в) планируя этап или блок этапов необходимо, чтобы место и оборудование этапа позволяли судьям контролировать работу участников с близкого расстояния;

г) при введении в состав дистанции новых этапов, в обязательном порядке следует дать подробное описание технических приемов, выполняемых при их прохождении, а также схему расположения и оборудования каждого этапа;

д) нежелательно применять отсечки времени на этапах в ситуациях, когда вследствие быстрого движения отдельных команд по дистанции, происходит скопление участников на какой-либо станции, поэтому при проведении спортивных мероприятий высокого ранга необходимо оборудовать достаточное количество ниток различных этапов;

е) при прохождении участниками соревнований дистанций 4-6 класса сложности, не рекомендуется применять систему определения результатов с введением штрафного времени, так как на таких стартах выступают спортсмены высокой спортивной квалификации, которые в основном не допускают технических ошибок. На дистанциях 1-3 класса сложности предпочтительно применять штрафную или комбинированную систему, так как выступают в основном начинающие или не имеющие должного опыта спортсмены.

Список литературы

1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТ и К, 2000. – 228 с.
2. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
3. Федотова А.А. Туристские походы, соревнования и слеты: учебно-методическое пособие / А.А. Федотова. – СПб.: СПбГУ, 2017. – 59 с.

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ

В.А. Тришкин

*Научный руководитель – к.п.н., доцент, декан
факультета А.В. Мазурина*

Слово «детство» сливается с представлением веселых и задорных, смеющихся лиц детей. А такими они должны быть всегда. Одна мудрая поговорка гласит: «От гнева стареешь, а от смеха молодеешь».

Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания. Понять природу игры – означает познать природу детства. Дети и подростки в игре развиваются физически и умственно. Игра, которая выбрана ребенку по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия, радости [1].

В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его характера, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей. Именно это и следует иметь в виду учителю физической культуры, классному руководителю, тренеру. Забавы и подвижные игры отличаются разнообразием и, одновременно, простотой движения, каждая форма которых характеризуется определенной гармонией, которую не следует нарушать [3].

Подвижными играми называют игры с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достигнутые цели не связаны с высокими физическими и психическими перенапряжениями.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом, темой, идеей. Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели [2].

Подвижная игра – собирательное понятие. Оно охватывает представление о многочисленных разнообразных играх, построенных на движении. Среди них различают собственно подвижные (основные, элементарные) и спортивные игры (более сложные). Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности.

В педагогической практике игры используются при решении задач общей физической подготовки, а также имеет вспомогательное специальное значение в спортивных тренировках. Одновременно они могут служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств [1, 4, 6].

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Игры используются для комплексного совершенствования движений в различных условиях.

По результатам исследований В.Ю. Карпова с соавторами (2019) широкое целенаправленное применение подвижных игр при обучении плаванию младших школьников в фитнес-клубе, а именно – около 70 % от времени занятия на начальных этапах обучения и не менее 40 % к концу полугодового учебного процесса дало достоверные положительные результаты при формировании техники плавания кролем на груди и кролем на спине; обеспечило положительные сдвиги в показателях уровня эмоционального напряжения и степени физического утомления детей, повысило посещаемость занятий в бассейне. Лучшая подготовленность детей ЭГ не помешала всем участникам эксперимента легко выполнить требования ГТО 1 ступени по плаванию на золотой знак [4].

Особенно важно игровой метод использовать при формировании навыков плавания у детей 8-11 лет. Методика начального обучения является основополагающим элементом в педагогической практике начального обучения детей школьного возраста [1].

Многочисленными научными исследованиями и педагогической практикой выявлено, что первоначальные двигательные навыки формируются наиболее эффективно при сопряженном развитии физических и психологических качеств в процессе состязательно-игровой деятельности.

Выполнение систематизированных двигательных действий и комплексов упражнений развивающей направленности, связанных с преодолением сопротивления воды, дает возможность рационально увеличить темп выполнения элементов техники плавания, перейти от невысокой нагрузки к более интенсивной. Условием решения данной задачи является строгий педагогический контроль со стороны педагога, проводящего занятие. В процессе обучения начальным навыкам плавания скоростно-силовые способности школьников можно развивать способом многократных повторений несложных игровых заданий малой интенсивности, а также скоростным выполнением упражнений в состязательной форме [4].

Игровые упражнения статической формы основываются на длительности задержки дыхания и преодолении воздействия физических свойств воды. Сущность выполнения состязательных упражнений статического характера заключается в продолжительном удержании заданного положения тела в воде или длительности скольжения без выполнения гребковых движений после отталкивания от бортика бассейна за счет использования силы инерции и обтекаемого положения тела [5].

Применение состязательно-игрового метода дает возможность развивать игровые качества, которые заключаются в способности выполнять целенаправленные двигательные действия и комплексы упражнений в ограниченный для конкретных ситуаций период времени. Скорость характеризуется важными отличительными проявлениями – быстротой отдельного движения, быстротой двигательной реакции на внешний раздражитель и частотой производимых движений в определенный отрезок времени. В состязательно-игровой деятельности все вышеперечисленные признаки проявляются интегрально, хотя прямая взаимосвязь между ними отсутствует. Физические упражнения состязательного характера и подвижные игры в водной среде на развитие скоростных качеств подбираются по принципу разносторонности, на развитие различных мышечных групп. Систематическое и многократное совершение подобных средств обучения в совокупности с подвижными играми в воде, ныряниями, прыжками в воду способствует развитию скоростных качеств и скоростной выносливости. На основе многократного выполнения двигательных действий с максимальной скоростью обеспечивается рациональность техники плавания, совершенствуется техника плавания в усложненных условиях скоростного выполнения упражнений [6].

Исследования Д.В. Мальцева (2021) показали, что использование различных комплексных по содержанию учебных заданий, игр и эстафет, игровых и соревновательных упражнений, основанных на учете интереса обучаемых к подвижным играм и физическим упражнениям состязательного характера активизировало приспособительные реакции детей на всех стадиях формирования элементов техники плавания – иррадиация движений являлась менее выраженной, стабилизация протекала стабильнее, автоматизация навыков проявлялась в высокой вариативности способов реализации двигательных задач. Изменение и дополнение содержания упражнений по мере освоения и автоматизации навыков плавания детьми обеспечивало воспроизведение ранее разученных двигательных действий на более высоком уровне освоения элементов техники плавания, двигательной активности и поддержания интереса к игровой и соревновательной деятельности [5].

Разработанная методика А.И. Погребного, Е.В. Шаповаловой (2017) повышения физической и технической подготовленности пловцов 8-9 лет на основе использования игровых средств в годичном цикле подготовки, заключающаяся в увеличении на 30-35 % количества времени, отводимого на использование игр в воде, и применение их не только в заключительной части, но и в основной части занятия показало, что наблюдались достоверно значимое улучшение результатов, по большинству тестируемых показателей физической, технической и плавательной подготовленности [7].

О положительном влиянии подвижных игр в тренировочном процессе спортсменов-пловцов говорят и многие другие исследования. Необходимо отметить, что дети, особенно школьного возраста, лучше познают, изучают и усваивают новые двигательные знания и умения в процессе игры. Подвижные игры воспитывают у детей чувство товарищества, коллективизма, ответственности. Также в играх, где используются речитативы, развивается

умственная деятельность. В процессе игры урок проходит незаметно, ребенок не чувствует усталости и после занятия сохраняется позитивное настроение. Процесс обучения с применением подвижных игр и без них, значительно отличается.

В итоге, необходимо отметить, что подвижные игры и специальные игровые упражнения необходимо использовать в обучении детей плаванию, а при правильной их организации сам процесс обучения будет эффективным.

Список литературы

1. Алешкин Е.И. Использование наиболее эффективных методических подходов при обучении детей плаванию / Е.И. Алешкин. // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С. 28-30.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 250-260.
3. Дубровская В.Л. Реализация основных аспектов мотивации младших школьников к двигательной активности / В.Л. Дубровская, М.С. Кожедуб // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 3 (31). – С. 46-49.
4. Карпов В.Ю. Подвижные игры, как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников / В.Ю. Карпов, А.В. Абросимова, А.В. Гусев, В.И. Шарагин, Л.Ю. Климова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 188-192.
5. Мальцев Д.В. Состязательно-игровая методика начального обучения навыкам плавания детей младшего школьного возраста: автореф. дис. канд. пед. наук / Дмитрий Владимирович Мальцев. – Санкт-Петербург, 2021. – 24 с.
6. Мелякова Е.В. Диагностика физической нагрузки для детей раннего возраста на занятиях по плаванию / Е.В. Мелякова, М.А. Ващенко, В.П. Дроган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 2. – 2020. – С. 32-35.
7. Погребной А.И. Повышение физической и технической подготовленности пловцов 8-9 лет на основе использования игровых средств в годичном цикле подготовки / А.И. Погребной, Е.В. Шаповалова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта Т.19: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта Российской Федерации, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, Научно-исследовательский институт проблем физической культуры и спорта под ред. А.И. Погребного – Краснодар, КГУФКСТ, 2017. – С. 45-48.

РАЗРАБОТКА ИНСТРУКЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ПЕШЕХОДНОЙ ДИСТАНЦИИ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ 1 КЛАССА СЛОЖНОСТИ

Н.Г. Тюхаева

Научный руководитель – к.п.н., доцент В.А. Брайцева

Актуальность исследования. Соревнования в природной среде на короткой пешеходной дистанции 1 класса сложности – это самые массовые соревнования, в которых участвуют самые маленькие спортсмены, они неопытны и боятся ошибиться, пробежать технический этап или не увидеть маркировку дистанции. Поэтому соревнования должны быть организованы как можно тщательнее. Чем более позитивный опыт получают юные спортсмены, тем лучше будет развиваться спортивный туризм, как массовое явление среди подрастающего поколения.

Однако, в настоящее время кроме правил вида спорта «Спортивный туризм» не существует никаких нормативно-правовых документов, а тем более пособий по подготовке дистанций и проведению соревнований.

В Центральном федеральном округе достаточное количество опытных тренеров, понимающих все тонкости организации и проведения соревнований среди детей младшего школьного возраста, которые могут обучить молодых специалистов, помочь им. Но в дотационных регионах, таких тренеров меньше, а в некоторых их вообще нет, что препятствует развитию спортивного туризма. Многие тренеры пытаются самостоятельно, без опыта проведения соревнований организовать их, но часто из этого не выходит ничего хорошего. Поэтому разработанная методика организации и проведения соревнования в природной среде на пешеходных дистанциях первого класса сложности будет актуальной в развитии спортивного туризма [4].

Цель исследования – научно обосновать методику проведения соревнований по спортивному туризму в природной среде на пешеходных дистанциях.

Объект исследования – соревновательная деятельность в спортивном туризме на пешеходных дистанциях.

Предмет исследования – технология конструирования пешеходных соревновательных трасс первого класса сложности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная методика будет способствовать качественной подготовке и проведению соревнований на пешеходных дистанциях первого класса сложности, особенно в дотационных регионах, а также повысит мастерство судейского корпуса.

Исходя из цели исследования в работе были определены следующие **задачи:**

1. Охарактеризовать соревнования на пешеходных дистанциях в спортивном туризме.

2. Выявить особенности природных условий подходящих для проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях первого класса сложности.

3. Разработать инструкцию проведения соревнований на пешеходных дистанциях первого класса сложности.

Вся исследовательская работа проводилась на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования Смоленского государственного университета спорта и МБУ ДО «ЦДЮТиЭ».

Практическая значимость исследования стоит в разработке инструкции по постановке дистанции пешеходной-короткой первого класса сложности. Основные положения которой могут применяться молодыми и опытными педагогами, тренерами и судьями по спортивному туризму. Также полученные результаты могут быть использованы студентами направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при изучении учебных дисциплин таких, как «Спортивно-оздоровительный туризм», «Организация и проведение туристско-спортивных мероприятий», «Судьи туристских мероприятий», «Оценка туристско-рекреационно потенциала территории».

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе [1].

Соревнования на пешеходных дистанциях заключаются в прохождении спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, требующие при их преодолении использования технических, физических приемов и способов. Соревнования проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства [3].

Пешеходная дистанция – это участок от стартовой линии до финишной с определенным набором технических этапов, сложность и количество которых зависит от класса сложности дистанции [4].

Выделяют особенности постановки технических этапов на коротких туристских дистанциях: для вертикальных, горизонтальных и протяженных этапов.

К вертикальным препятствиям относятся спуск по склону, подъем по склону, вертикальный маятник. Основными техническими характеристиками являются: длина, высота этапа и крутизна склона.

Таблица 1 – Техническая характеристика вертикальных препятствий дистанции 1 класса сложности

Название этапа	Длина этапа, метров	Крутизна склона, градусов	Высота опоры, метров
Спуск по склону	10-40	20-40	–
Подъем по склону	10-40	20-40	–
Вертикальный маятник	–	–	4-10

К горизонтальным этапам в спортивном туризме относятся: траверс склона, переправа по бревну, переправа по бревну методом «горизонтальный маятник», навесная переправа, переправа по параллельным перилам. Основными техническими характеристиками являются: длина этапа, длина препятствия, угол наклона перил и крутизна склона.

Таблица 2 – Техническая характеристика горизонтальных препятствий дистанции 1 класса сложности

Название этапа	Длина этапа, метров	Длина бревна, метров	Угол наклона перил, градусов	Крутизна склона, градусов
Траверс склона	15-40	–	–	20-40
Переправа по бревну	5-20	5-12	–	–
Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник»	5-20	5-12		
Навесная переправа	10-25		0-5	
Переправа по параллельным перилам	10-25		0-5	

Протяженные этапы – это часть дистанции, на которой имеются длительные перебежки. В спортивном туризме существуют 3 вида длин дистанций: короткая (спринт), короткая, длинная, где учитываются километраж и количество этапов.

Таблица 3 – Параметры длины дистанций и количества этапов 1 класса сложности

Вид дистанции	Параметры
Дистанция короткая (спринт) км	0,2-0,4
Дистанция короткая (км)	0,5-1,5
Дистанция длинная (км)	1,6-3,5
Количество этапов	4-6

Вертикальные, горизонтальные и протяженные этапы входят в общую соревновательную дистанцию, которую пробегают спортсмены [3].

На втором этапе исследования нами было проведено анкетирование с целью выявления потребности разработки инструкции по проведению

соревнований на пешеходных дистанциях первого класса сложности. Всего было опрошено 21 человек, занимающихся спортивным туризмом.

Ответы респондентов распределились следующим образом.

Основными сложностями при постановке дистанций являются недостаточный уровень знаний параметров рельефа, пересеченности местности и набора высоты.

Основными сложностями при планировании дистанций является недостаточный уровень знания параметров длин этапов.

Стоит отметить, что осведомленность респондентов об особенностях планирования и постановки дистанции заключаются, в том, что, большинство из опрошенных не знают об особенностях рельефа и климатические особенности.

Основным научно-методическим обеспечением при планировании и постановке соревновательных дистанций большая часть опрошенных выявили регламент соревнований, но на данный момент основным документом являются правила соревнований. Только один из респондентов ответил, что регламент не является актуальным документом. Также стоит отметить, что 41,2 % опрошенных ответили, что не пользуются никакой литературой при планировании и постановке дистанций 1 класса. Таким образом можно заключить, что требуется отдельная инструкция по постановке дистанций 1 класса в природной среде.

На основании проведенных исследований, нами была разработана инструкция по подготовке соревнований на пешеходных дистанциях 1 класса сложности.

При подготовке соревнований 1 класса сложности следует учитывать природные и климатические условия, а также специальное туристское снаряжение.

К природным условиям относят такие параметры как рельеф и грунт, для юных спортсменов стоит учитывать, что соревнования должны проходить в безопасных условиях, в связи с этим особенности рельефа должны обеспечивать здоровье всех участников.

Основные климатические условия для проведения соревнований заключаются в температурном режиме, влажности воздуха и силе ветра. Стоит отметить, что соревнования запрещено проводить при: сильных порывах ветра, при высокой температуре [2].

Основное специальное туристское снаряжение необходимое для проведения соревнований 1 класса сложности это: индивидуальная страховочная система, заблокированная 2-мя усами самостраховки, закрытая форма одежды, перчатки с закрытыми пальцами, основным туристским снаряжением необходимым для организации перил являются основные веревки диаметром 10-12 мм. Параметры этапов должны соответствовать правилам соревнований [3].

Выводы. Проведенное исследование дало возможность заключить, что имеются проблемы при планировании соревнований в пешеходном туризме. Разработанная инструкция позволит более качественно подойти

к процессу проведения соревнований среди спортсменов, участвующих в 1 классе сложности.

Список литературы

1. Грушевская Н.В. Туристская педагогика / Н.В. Грушевская, Ю.С. Константинова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 45-48.
2. Константинов Ю.С. Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – М.: «Советский спорт», 2023. – 350 с.
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://tssr.ru/files/materials/1896/regplay_2021_lizh.pdf. – 28.02.2023.
4. Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма: учебник / Ю.Н. Федотов, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2015. – 424 с.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКАЯ НОМИНАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ПОДЪЯЗЫКЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ (на материале английского и русского языков)

Е.З. Фагурел

Научный руководитель – к.фил.н. Л.А. Жебрунова

Фигурное катание – международный вид спорта. Для судей, тренеров имеет большое значение правильная интерпретация тех лексических единиц, которые составляют профессиональный подъязык фигурного катания. Сегодня из-за широкого распространения английского можно говорить о «языковой экспансии» с его стороны. Она проявляется как в области появления новых спортивных терминов, так и в виде замещения английскими терминами русских. Работа в спорте подразумевает владение его терминологическим аппаратом. Это особенно важно для судей, которые обязаны понимать спортивные тенденции и на международном уровне. Далее рассмотрим, какая ситуация сложилась со спортивными терминами в фигурном катании.

Объект нашего исследования – устойчивые выражения и сочетания слов, то есть термины и терминологизированные словосочетания, которые называют виды спортивных элементов в фигурном катании. Мы сравнивали англоязычные и русскоязычные термины. Предмет нашего анализа – способы и виды формирования терминов в обоих языках в сравнении.

Цель работы – проанализировать термины фигурного катания в русском и английском языках, сопоставив способы их образования.

Мы ставили перед собой следующие **задачи**: кратко рассмотреть теоретические основы образования новых терминов; отобрать материал для исследования; провести сопоставительный анализ русскоязычных и англоязычных эквивалентов с точки зрения их происхождения; подвести итоги сопоставительного анализа.

Для анализа отобранного материала мы пользовались методом сравнительно-сопоставительного анализа, методом статистического анализа. Языковой материал мы отбирали из общедоступных глоссариев в сети Интернет: это глоссарии терминов фигурного катания, размещенные на сайтах «Tulup.ru», «Википедия».

Итак, каким же образом создаются новые наименования в языке? Прежде всего, появляется запрос на новое слово или словосочетание, которое могло бы назвать новое понятие. Такие «лакуны» (буквально – «дыры») заполняются при помощи уже существующих в языке средств. В нашей работе мы сделаем упор на метафоризации как на самом продуктивном способе появления новых наименований. То есть новые термины появляются на основе языковой метафоры. Такие подчас неожиданные сочетания слов и смыслов могут закрепиться в языке, а могут и «раствориться» в нем со временем. Метафоризация в лингвистике – это перенесение наименования с одного объекта либо явления действительности на другой, на основании их подобия в каком-либо отношении, либо по контрасту. Термины, в создании которых приняла участие метафора, можно систематизировать по-разному. Мы сгруппировали наш языковой материал в две большие группы: термины, образованные от имен собственных и термины, образованные от имен нарицательных.

Рассмотрим первую группу. В нее входят термины фигурного катания, которые получили свои названия от имен знаменитых фигуристов. Как показал наш анализ, в русском языке используется аналогичные термины в фонетической транскрипции русского языка. Исключений мало.

Аксель или «Axel jump» – один из основных прыжков в фигурном катании. Назван в честь норвежского фигуриста Акселя Паульсена.

Бести или «Besti squat» – кораблик, выполненный в сильном приседе (в честь советской фигуристки Натальи Бестемьяновой).

Бильман или «Biellmann spin» – вращение в позиции стоя. Назван в честь швейцарской фигуристки Дениз Бильманн.

Шарлотта или «Charlotte spiral» – в честь немецкой фигуристки Шарлотты Эльшлегель.

Бауэр или «Ina Bauer» – один из видов кораблика. Назван в честь немецкой фигуристки Ины Бауэр.

Позиция Килиан или «Killian hold» – позиция в парном катании и танцах на льду, названа по имени чешского балетмейстера Иржи Килиана (современная хореография).

Волчок или «Jackson Haines spin» – вращение в позиции сидя на одной ноге, нога вытянута вперед. Назван в честь американского фигуриста Джексона Хэйкса.

Кораблик Климкина (кантиливер) или «Klimkin eagle» («cantilever») – кораблик в очень низком приседе, фирменный элемент российского фигуриста Ильи Климкина. Кантиливер – от технического термина «кантиливер» (жесткий конструктивный элемент, который проходит горизонтально и поддерживается только на одном конце).

Либела (ласточка) или «Camel spin» (от франц. Libellule – стрекоза) – используется в советской и российской традициях. В английском – элемент назван в честь фигуриста по имени Кэмпбелл, чье имя сократили до «camel» (верблюд), так как слова созвучны.

Следующая группа терминов образована при помощи переосмысления слов либо словосочетаний на основании сходства. Здесь мы выявили, во-первых, метафоризацию на основе схожести визуальных образов. Например, элемент «spread eagle» означает «орел с распростертыми крыльями», «растянутый, распятый орел». Во-вторых, метафоризацию на основе схожести выполняемых действий или функций. Например, «бедуинский прыжок» – акробатический прыжок, выполняемый прежде на арене арабами, или «haircutter» – «машинка для стрижки волос», означает вращение, при котором кажется, что коньком можно срезать волосы фигуриста. Рассмотрим каждый элемент отдельно.

Бедуинский или прыжок бабочкой («butterfly jump»/«Arabian jump») – прыжок в горизонтальной плоскости, напоминающий размах крыльев бабочки; также, название происходит, возможно, от понятия акробатического прыжка, называемого «бедуинским» (от «арабских прыгунов» – так называли труппу акробатов, которая первоначально состояла из арабов).

Тодес или «death spiral» (перевод с немецкого «todes» – смертельный) – один из сложнейших элементов парного катания. Дословно переводится как «смертельная спираль/петля», подчеркивается опасность элемента, заключенная в его сложности

Заклон или «haircutter» (дословно переводится – машинка для стрижки волос). В русском языке – при образовании термина нет метафоризации.

Гидроблейдинг, гидроспираль, пистолетик или «hydroblading». В основе термина – переосмысление образа «погружения в воду».

Карандаш, карандашик, ружье или «I-spin» – затяжка вперед, вращение в затяжке (дословно – вращение в виде буквы «I»). В основе термина – образ вытянутой вверх прямой (ствол ружья, карандаш, буква латинского алфавита «I»).

Кораблик или «spread eagle». Дословно «распростертый орел» (то есть с разведенными в стороны крыльями и ногами). В русском языке соблюдена эстетичность термина: кораблик; в английском – грубоватый образ «растянутый орел».

В нашей работе мы изучили достаточное количество лексических единиц (помимо тех, которые включены нами в текст статьи как иллюстративный материал), чтобы сделать вывод относительно тенденций, которые будут присущи всей терминосистеме фигурного катания. Для первой группы терминов, где для называния элементов используются имена фигуристов (аксель, бауэр, риттенбергер, шарлотта, кораблик Климкина), мы имеем совпадение терминов в русском и английском более чем на 70 %. Отметим, что много элементов носят имена отечественных фигуристов.

В отношении второй, изученной нами группы терминов, можно сделать вывод, что образы, которые лежат в основе переосмысления, чаще всего разные

для русского и английского языков. Имеет место и курьезный случай фонетической кальки, когда англоязычное звучание термина удачно совпало со словом русского языка и было охотно внедрено в употребление: «тулуп» – «toe loop».

Например: butterfly jump и бедуинский, spread eagle и кораблик, candlestick spiral и березка, I-spin и карандашик/ружье, hydroblading и пистолетик и т.д.

Диаграмма 1 – Термины, образованные от имен собственных:
% совпадения среди терминов-эквивалентов в английском и русском языках

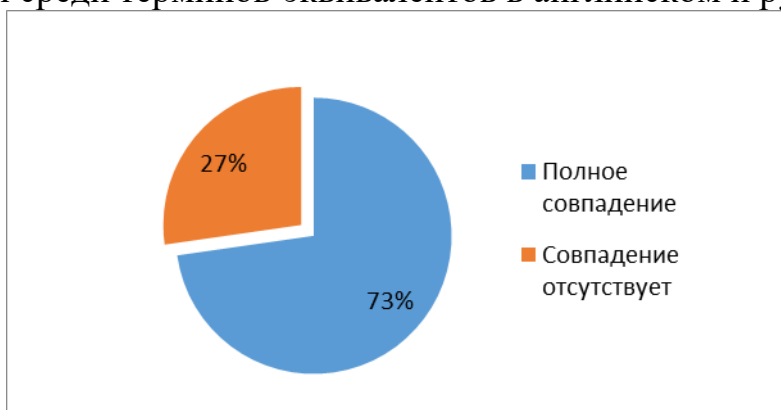
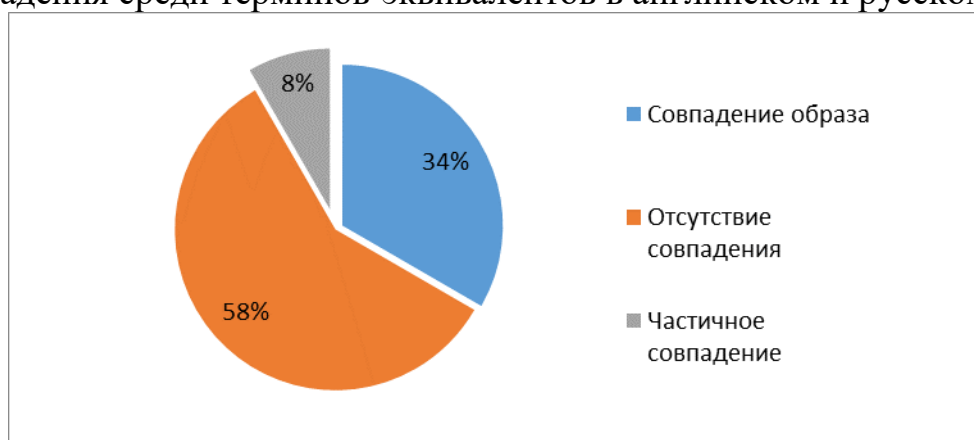


Диаграмма 2 – Термины, образованные на основе переосмысления образов, называемых именами нарицательными:

% совпадения среди терминов-эквивалентов в английском и русском языках



Действительно, в основе лексикона русской школы фигурного катания с ее богатейшими традициями лежат системно организованные собственные лаконичные, семантически совершенные термины (многие из которых основаны на метафорическом переносе): елочка, саночки, пистолетик, цапелька, плуг, дуга, фонарик, кораблик, волчок, ласточка, перебежка, перетяжка, вращения и другие. Несмотря на усиление тенденций универсализации терминов по моделям английского языка во многих сферах науки и экономики, традиционные для России виды спорта сохраняют собственную уникальность как на уровне профессиональной реализации, так и в языковом пространстве. В нашем случае, терминологическая номинация в фигурном катании практически не происходит, она завершилась вместе

с формированием успешной тренерской системы. Сегодня она лишь немного дополняется названиями новых спортивных элементов.

Список литературы

1. Жебрунова Л.А. Метафоризация как модель терминообразования в рамках семантического поля «страхование» (на материале русского и английского языков). – Вестник Российского государственного университета им. И. Канта. Выпуск 2. Серия Филологические науки. – Изд. Российского государственного университета им. И. Канта, Калининград, 2010. – С. 62-65.
2. Липилина Л.А. Когнитивные аспекты семантики метафорических инноваций: Автореф. дис. канд. филол. наук. – М.: МГУ, 1998. – 24 с.
3. Словарь элементов фигурного катания // Тулуп [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.tulup.ru/elements.html> (дата обращения: 22.01.2023).
4. Терминология фигурного катания // Википедия [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_фигурного_катания (дата обращения: 15.01.2023).
5. Glossary of figure skating terms // Википедия [Электронный ресурс]. – URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Glossary_of_figure_skating_terms (дата обращения: 15.01.2023).

ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННЫХ ТУРОВ В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

А.А. Федоренкова
Научный руководитель – к.п.н., доцент В.А. Брайцева

Введение. Тур – организованная поездка в одну или несколько стран с возвращением в исходный пункт назначения [3]. Современный рынок туристских услуг предлагает большое количество туров и туристских маршрутов. Все они имеют характерные отличительные особенности и адресованы различным группам потребителей.

Туристский поход является одной из составляющих туристских туров. Это групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по туристскому маршруту в рекреационных, спортивных, познавательных целях. Отдых на природе, пешие и велосипедные прогулки и прочие способы физической рекреации являются спасательным кругом в море стрессов и усталости [2].

Рекреационные туры – это вид отдыха, при котором человек восстанавливает физические и душевные силы. Правильно организованный и хорошо проведенный тур укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, настойчивость, дисциплинирует, активизирует в труде [7].

Однако, при анализе научно-методической литературы по проблеме исследования было установлено, что освещение данного вопроса в источниках

методической литературы не представлено. В связи с этим данное исследование будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – научно обосновать технологию организации рекреационных туров в Смоленской области на основе оценки туристско-рекреационного потенциала территории.

Исходя из цели исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

- выявить основные признаки рекреационных туров;
- определить туристско-рекреационный потенциал Монастырщинского района Смоленской области.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**:

- а) изучение и анализ научно-методической литературы;
- б) формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Результаты исследования и их обсуждение.

Рекреационный туризм – перемещение человека на новое пространство с целью восстановиться как физически, так и психологически. Отличительная черта рекреационных туров состоит в том, что они проходят по местам, в которых есть рекреационные ресурсы (леса, горы, реки и т. д.). Оздоровление – вот что несут человеку рекреационные туры, поэтому и следует выбирать активный отдых, который приносит несомненную пользу для физического и душевного здоровья [7].

В результате анализа научно-методической литературы установлено, что в России наиболее распространены три главных направления рекреационного туризма [4]:

- а) активный;
- б) познавательный;
- в) оздоровительный туризм.

Все виды отдыха можно эффективно совмещать, это главная особенность рекреационного туризма.

Познавательный туризм предполагает изучение культурных ценностей, исторических фактов определенной местности, страны.

Особенности познавательного рекреационного туризма [7]:

- а) не зависит от времени года, за исключением посещения массовых развлекательных мероприятий;
- б) небольшие расходы;
- в) расширение кругозора.

Оздоровительный рекреационный туризм преследует лечение, улучшение состояния здоровья, восстановление после болезни, операций. Для лечебно-оздоровительного рекреационного туризма выбирают специализированные курорты, здравницы, санатории.

Особенности оздоровительного рекреационного туризма [6]:

- а) заранее пройти медицинское обследование, чтобы подобрать подходящие методы оздоровления;

- б) подбор подходящего места с учетом особенностей климата и квалификации обслуживающего персонала;
- в) определение продолжительности отдыха;
- г) создание графика посещения оздоровительных процедур: массажи, лечение грязью, купание в лечебных водах.

Активный рекреационный туризм связан с походами, сплавами по водоемам, катании на лошадях или на велосипеде. Существует достаточное число видов активного туризма, некоторые из них требуют основательной подготовки, изучения техники безопасности, присутствие инструктора. Выбирать активный туристский маршрут нужно в зависимости от физических возможностей человека.

Виды спортивного рекреационного туризма:

- а) пешеходный – движение по маршруту без транспортных средств;
- б) лыжный – путешествие на горнолыжных курортах;
- в) горный – относится к пешим восхождениям, но требуют наличия специального снаряжения и подготовки;
- г) водный – дайвинг, сплавы по озерам, рекам на лодке, байдарке, рафтинг;
- д) автомобильный – туризм на транспорте, который подготовлен к длительным поездкам.

Резюмируя все вышесказанное, можно обосновать основные признаки рекреационных туров:

- а) условия, которые максимально приближены к природным, т. е. проживание на территории санатория с радиальными походами; в лесу (например в палатке);
- б) при составлении программы рекреационных туров используются элементы активного туризма: катание на горных лыжах, спелеотуризм, скалолазание, рафтинг, каньонинг и трекинг, перемещение на лыжах;
- в) туры подобного типа подразумевают активность участников – это походы по горам, по лесам, рекам; бивачные работы на стоянках: оборудование лагеря, разведение костра, сбор дров, приготовление пищи и т. п.;
- г) за некоторым исключением, рекреационные туры имеют развлекательно-познавательный характер: игры на природе помогают человеку максимально качественно отдохнуть и обучиться полезным навыкам, способствующим физическому и духовному развитию личности.

На втором этапе исследования нами проводилась оценка туристско-рекреационного потенциала территории Монастырщинского района Смоленской области путем суммирования 3-х показателей:

- а) географическое расположение территории;
- б) особенности природных условий (растительный покров, животный мир, экологическая обстановка);
- в) памятники истории и культуры [1].

Площадь Монастырщинского района составляет 1513 кв. км. Река Вихра, своей извилистой лентой почти по середине разделяет контур района, имеющий форму неправильного прямоугольника. Район находится между Краснинским,

Смоленским, Починковским и Хиславичским районами Смоленской области, а на юге граничит с Республикой Беларусь (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка туристско-рекреационного потенциала
Монастырщинского района

№ п.п.	Название	Показатель	Нормы сравнения
	Географическое положение Монастырщинского района	2,3	1. Благоприятный для освоения (2,5–3,0 балла) 2. Относительно благоприятный (1,5–2,4 балла) 3. Неблагоприятный для освоения (1,0 – 1,4 балла)
	Природные условия Монастырщинского района	2,5	
	Объекты туристского показа Монастырщинского района	2,0	

Территория Монастырщинского района по показателям растительного и природного является благоприятным для развития туризма в регионе: растительный покров составляют лесные, луговые и болотные растения, лесные растения занимают около 11 % площади бассейна, обитателями леса являются хищные звери, парнокопытные, грызуны, птицы и иные виды животных.

Район богат памятными местами и историческими памятниками, и памятниками архитектуры. Они свидетельствуют о богатом прошлом изучаемого района [5].

Выводы. Изучаемая территория располагает к насыщенной туристской деятельности, так как Монастырщинский район богат культурно-историческим наследием и живописной природой. Географическое положение района благоприятствует развитию туризма, так как он расположен недалеко от областного центра и граничит с Белоруссией, имеет богатую флору и фауну. Экология изучаемой территории достаточно благоприятна для развития туризма.

Список литературы

1. Балюк Н.А. Комплексная оценка туристско-рекреационного потенциала территории: учебное пособие / Н.А. Балюк, Е.Н. Киприна. – Тюмень: ТГУ, 2016. – 175 с.
2. Веткин В.А. Технология создания турпродукта: пакетные туры: учебно-методическое пособие / В.А. Веткин, Е.В. Винтайкина. – М.: ИНФРА-М, 2010. – 240 с.
3. Грачева О.Ю. Организация туристического бизнеса: технология создания турпродукта: учебно-практическое пособие / О.Ю. Грачева, Ю.А. Маркова, Л.А. Мишина, Ю.В. Мишунина. – М.: Дашков и К°, 2008. – 276 с.

4. Киреева Ю.А. Виды туризма: учебное пособие / Ю.А. Киреева. – М.: Директ-Медиа, 2022. – 324 с.
5. Котровский А.Г. География Смоленской области. Природа, население, хозяйство, район / А.Г. Котровский. – изд. 4 пер. и доп. – Смоленск: Русич, 2000. – 128 с.
6. Рекреационный туризм и сервис для лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / С.Д. Галиуллина, О.С. Коган, И.Д. Тупиев и др. – Уфа: УГУЭИС, 2015. – 67 с.
7. Шаруненко Ю.М. Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко. – Орел: МАБИВ, 2014. – 102 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.Н. Филиппенкова
Научный руководитель – к.п.н., старший
преподаватель А.В. Киреева

Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что в последние годы происходит резкое снижение интереса детей и подростков к традиционным урокам физической культуры в общеобразовательной школе [3, 4]. Эта тенденция негативно сказывается на уровне физической подготовленности школьников, снижении двигательной активности и ухудшении здоровья.

Вместе с тем, анализ литературы позволил установить, что использование различных инновационных средств физического воспитания может положительно повлиять на отношение школьников к урокам физической культуры и впоследствии повлечет к повышению двигательной активности. Одним из таких средств является оздоровительная аэробика [1, 3, 4].

Исследование проходило на базе Средней школы № 17 имени героя Российской Федерации А.Б. Буханова. В исследовании приняли участие 14 учащихся 2 классов, 8 мальчиков и 6 девочек. Школьники занимались по традиционной комплексной программе физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича 2 раза в неделю [2]. Третий урок физической культуры проводился с использованием средств оздоровительной аэробики по программе Т.С. Лисицкой [1]. Программа реализовывалась в 3 этапа (рисунок 1).

Урок физической культуры, с использованием средств оздоровительной аэробики, имел общепринятую структуру и состоял из подготовительной, основной и заключительной части. В подготовительной части использовались общеразвивающие упражнения, стретчинг, аэробные упражнения; несложные в координационном плане; с малой амплитудой; низко ударные. Основная часть состояла из аэробных упражнений; сложно-координационного характера;

упражнений с весом собственного тела; упражнения с инвентарем. Заключительная часть: упражнение на растягивание [1].

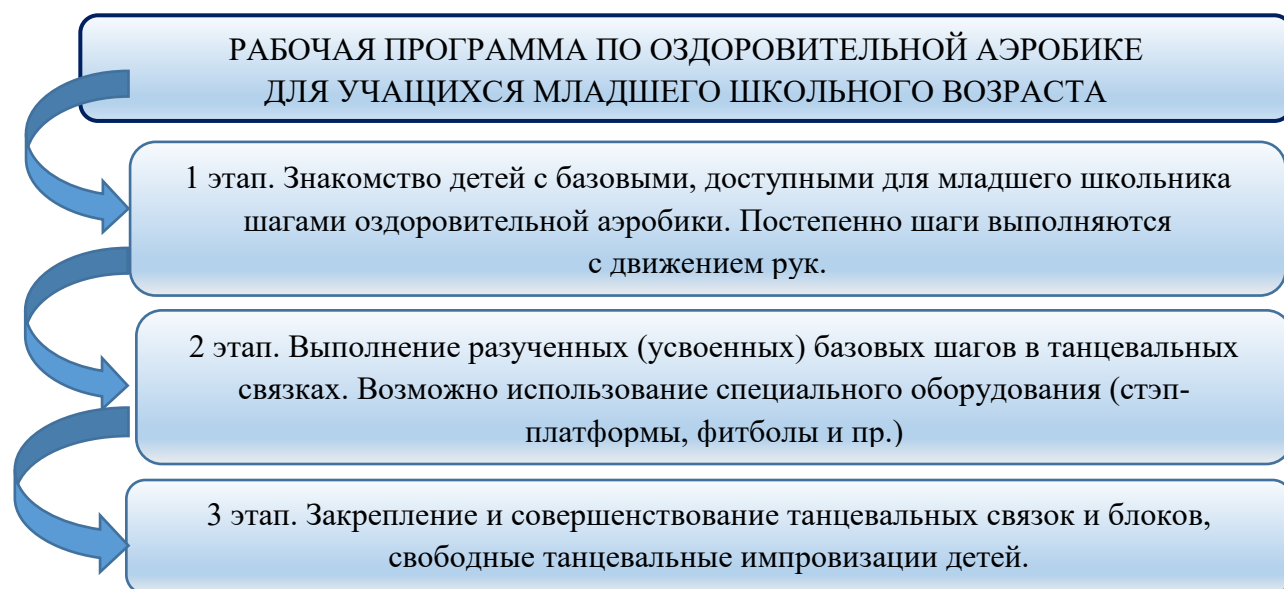


Рисунок 1 – Реализация программы по оздоровительной аэробике в общеобразовательной школе для учащихся младшего школьного возраста

Физическая подготовленность школьников оценивалась по нормативным требованиям мониторинга физической подготовленности учащихся 1-4 классов по В.И. Ляху, А.А. Зданевичу [2]. В начале учебного года, до внедрения занятий оздоровительной аэробикой в процесс физического воспитания школьников, выявлен низкий уровень физической подготовленности как у мальчиков, так и у девочек. В большинстве тестов учащиеся продемонстрировали результаты, не соответствующие возрастной норме (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности школьников в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	Тест	Пол	Начало года M±m	Конец года M±m	P	T (%)
1	Бег 30 м, с	м	7,3±0,3	6,8±0,3	<0,05	7,1
		д	7,7±0,5	7,2±0,4	<0,05	6,7
2	Челночный бег 3*10 м, с	м	11,2±0,4	9,5±0,4	<0,05	16,4
		д	12,0±0,7	10,3±0,5	<0,05	15,2
3	6 -минутный бег, м	м	700±50	970±50	<0,05	32,3
		д	650±60	860±70	<0,05	27,8

Продолжение таблицы 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности школьников в ходе педагогического эксперимента

4	Прыжок в длину с места, см	м	122±5	145±3	<0,05	17,2
		д	120±4	145±3	<0,05	15,4
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) / подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки) (кол-во раз)	м	2±2	4±2	<0,05	66
		д	3±3	5±3	<0,05	50
6	Наклон вперед из положения сидя, см	м	3±5	4±2	<0,05	28,6
		д	6±3	9±2	<0,05	40

В конце педагогического эксперимента результаты во всех тестах достоверно улучшились. Наибольшие темпы прироста отмечены в тестах, характеризующих развитие координационных способностей («Челночный бег 3x10 м»), общей выносливости («6-минутный бег»), гибкости («Наклон вперед из положения сидя»). Можно предположить, что занятия оздоровительной аэробикой, в первую очередь, оказывают воздействие на развитие указанных физических качеств младших школьников.

Также в ходе исследования оценивался интерес детей к занятиям физической культурой. Школьникам предлагалось оценить интерес к уроку по 5-ти балльной шкале. К концу года интерес к урокам физической культуры значительно увеличился, что свидетельствует о неэффективности длительного и монотонного применения традиционных занятий по физической культуре. Применение средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании младших школьников значительно повысило интерес к урокам.

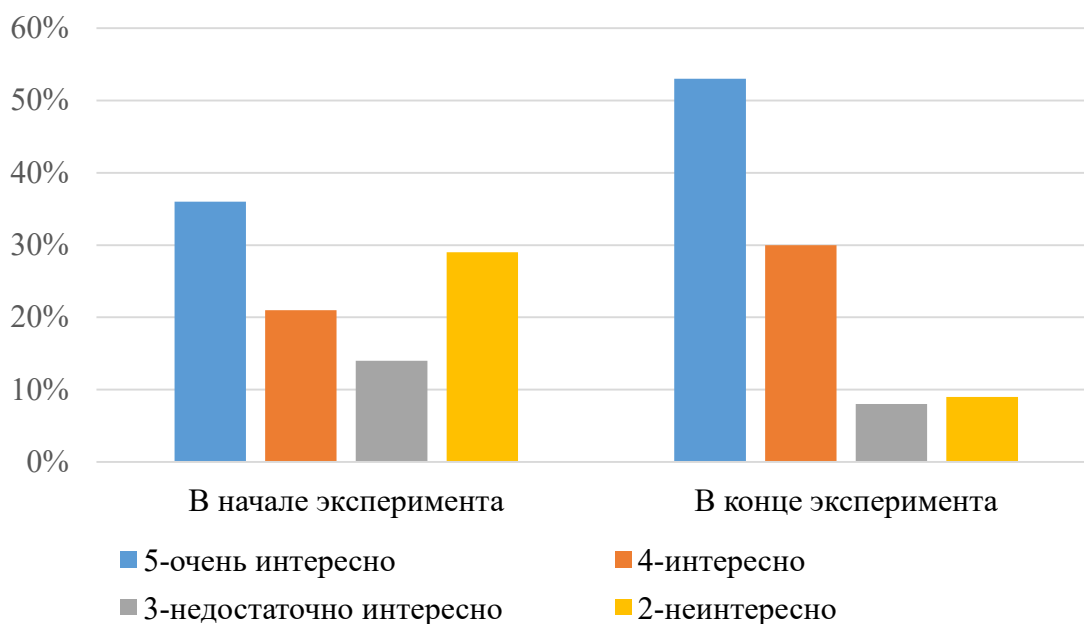


Рисунок 2 – Оценка интереса школьников к урокам физической культуры в ходе педагогического эксперимента

Таким образом, внедрение оздоровительной аэробики в процесс физического воспитания младших школьников способствовало повышению интереса к урокам физической культуры, что, в свою очередь благотворно отразилось на уровне физической подготовленности детей.

Список литературы

1. Лисицкая Т.С. Теория и методика современных фитнес-технологий / Т.С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова, Л.А. Новикова, К.Г. Клецов. – М.: КноРУС, 2022. – 214 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: 1-4 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
3. Фонарева Е.А. Моделирование содержания и организации спортивного образования на основе фитнес-аэробики в условиях общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Екатерина Александровна Фонарева. – Набережные Челны, 2011. – 232 с.
4. Щениикова А.Г. Аэробика в школе: учебное пособие / А.Г. Щенникова, О.Ю. Дружинина, С.С. Максимова. – Ижевск: Удмуртский университет, 2020. – 124 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫМОГАТЕЛЬСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Г.С. Фурсова

Научный руководитель – к.в.н., доцент А. А. Пилипчук

Актуальность. Вымогательство, как вид преступлений в подростковой среде, продолжает волновать общество и государство. Ежегодно количество преступлений с участием несовершеннолетних остается достаточно высоким. Противодействие данному виду преступлений только со стороны силовых структур не решает проблемы, нужна активная деятельность в профилактике данного вида преступлений семьи, педагогов, общественности.

Цель. Выявить эффективные методы противодействия вымогательству в образовательных организациях, что позволит снять остроту данной проблемы.

Современные общеобразовательные организации испытывают трудности в профилактике вымогательства среди обучающихся и предупреждения вовлечения несовершеннолетних в данный вид преступной деятельности. Обычно профилактика ведется фрагментарно и включает в себя приглашение сотрудников ОВД для чтения лекций по проблеме детской и подростковой преступности, а также изучение данной проблемы на уроках ОБЖ при прохождении тем «Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации», «Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации», «Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму», «Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности» [2].

Следует отметить, что данная тематика не предполагает подробного ознакомления несовершеннолетних с проблемой такого преступления как вымогательство и изучение последствий вовлечения учащихся в совершение данного преступления.

Для того, чтобы выявить эффективные методы противодействия подростковому вымогательству, было проведено исследование в виде педагогического эксперимента по оценке эффективности работы педагога-организатора ОБЖ в данном направлении. Исследование проводилось поэтапно.

На подготовительном этапе был осуществлен отбор объекта профилактической работы, выбор методов работы с ним. В качестве методов исследования применялись опрос и психологическое тестирование. Была использована методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого) [1]. Генеральную совокупность данного исследования составили учащиеся в возрасте 14-17 лет. Результаты опроса показали, что большинство учащихся не знают, что такое вымогательство (рисунок 1).

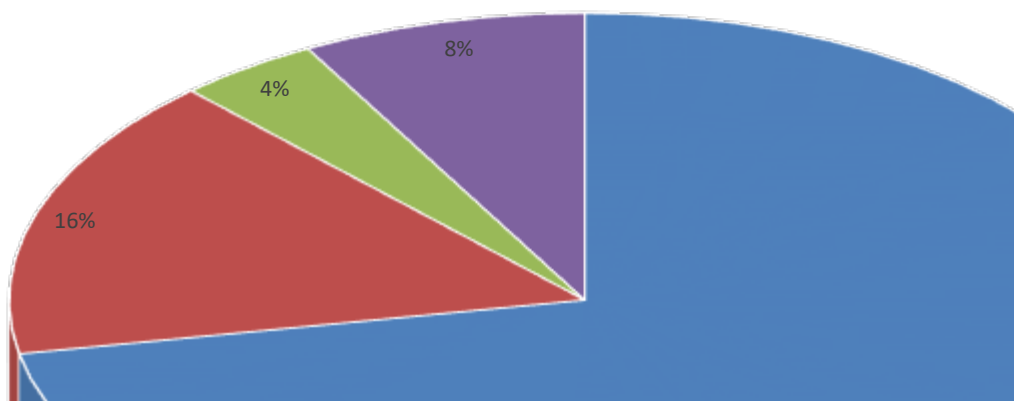


Рисунок 1 – Результаты анкетирования на первом этапе

Но встречались и такие варианты, когда подростки знают, что это за вид преступления и даже встречались с таким в школе, в то же время мало кто осознавал последствия данного вида деяний.

На втором этапе отработывалась технология профилактического воздействия на несовершеннолетних по предотвращению вымогательства в их среде путем реализации предложенной автором программы внеурочных мероприятий:

1. Лекция-диспут на классном часе «Правонарушения и преступления, их виды. Вымогательство и его последствия».
2. Инсценировка «Суд над хулиганством» в рамках единого правового дня.
3. Участие в городских акциях:
 - 3.1. Городская акция «Уроки толерантности».
 - 3.2. Городская акция «Рука помощи».
4. Квест-игра «Противодействие вымогательству».

Не все мероприятия вызвали интерес у обучающихся. При проведении лекции не удалось раскрыть негативную нравственную сторону вымогательства и суровости ответственности за данное преступление. При отсутствии наглядных пособий и плакатов, презентации многие подростки скептически относились к доводимой информации.

На начальных этапах проведения такого мероприятия как инсценировка «Суд над хулиганством» в рамках единого правового дня, многие подростки испытывали стеснение.

Участие в различных городских акциях положительно повлияло на развитие социальной активности и духовно-нравственного воспитания участников образовательного процесса.

В ходе квест-игры не удалось полностью реализовать целевую установку из-за малого количества предложенных ситуаций.

В то же время реализация предложенной программы позволила повысить информированность учащихся о вымогательстве. Результаты опроса на втором этапе (рисунок 2) показали, что 88 % учащихся знают, что такое вымогательство, осознают негативность данного явления, а 55 % из 88 % учащихся осуждают его.

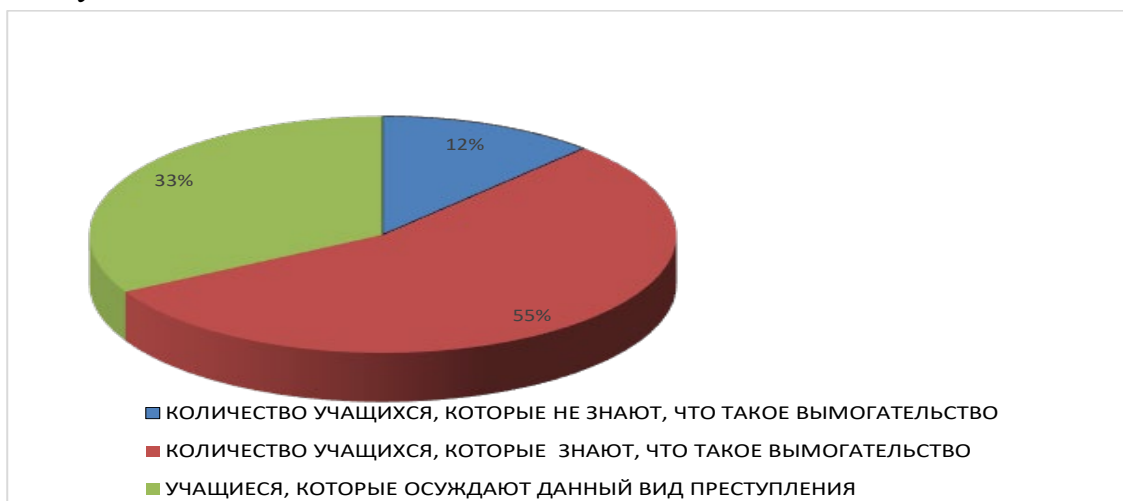


Рисунок 2 – Результаты анкетирования на втором этапе

На третьем этапе шло дальнейшее совершенствование предложенной программы. При изучении данного вида преступления, применялись наглядные пособия и видеоролики, после которых с учащимися проводились беседы и дискуссии, в которых они могли высказать свое мнение и дать оценку данному виду преступления. При игровых моментах, роли распределялись по желанию, а не принудительно.

Для проведения лекции разработана презентация, подготовлено два видеоролика, подобраны наглядные материалы, что в целом повысило заинтересованность и информированность учащихся.

Инсценировка «Суд над хулиганством» была проведена по сценарию, разработанному совместно с учащимися, что повысило их активность и мероприятие прошло с большой заинтересованностью.

Для проведения квест-игры на этапе подготовки учащимся было предложено в литературе и сети Интернет найти возможные ситуации с вымогательством. Это позволило в ходе игры увеличить количество возможных вариантов вымогательства и последующую разработку учащимися способов противодействия. Игра стала более насыщенной и увлекательной.

Результаты опроса на третьем этапе (рисунок 3) показали, что 94 % учащихся знают, что такое вымогательство, осознают негативность данного явления, а 84 % из 94 % учащихся осуждают его.



Рисунок 3 – Результаты анкетирования после 3 этапа

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент показывает, что при целенаправленной профилактике вымогательства в образовательных организациях негативность данного деяния осознается все большим количеством учащихся.

Список литературы

1. Жадан В.Н. Девиантное поведение несовершеннолетних: формы предупреждения и коррекции / В.Н. Жадан // Юридическая наука. – 2021. – № 7. – С. 71-80.
2. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова. – М.: Дрофа, 2017. – 95 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СЛЕНГ КАК ЯЗЫКОВОЕ ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО РУССКОГО ЯЗЫКА

Е.И. Харитонова

Научный руководитель – старший преподаватель Е.М. Шукаева

Аннотация: статья посвящена исследованию студенческой разговорной лексики. В самом деле, есть, о чем беспокоиться: речь молодежи бедна по своему словарному запасу, студенты не всегда умеют точно, правильно и образно выразить свои мысли, а также часто не желают контролировать свою речь с точки зрения использования жаргонной лексики.

Ключевые слова: сленг, молодежный сленг, молодежь, жаргон, словарный запас, сленговые выражения.

Актуальность проблемы изучения молодежного жаргона заключается в том, что молодежный сленг – один из составляющих процесса развития языка, его пополнения, его многообразия. С течением времени ускоряется темп жизни. Соответственно, растет словарный запас, ведь каждому новому понятию должно соответствовать, как минимум, одно слово и соответственно расширяется словарь сленга.

Что такое сленг? В настоящее время в науке нет единого определения данного явления. Существует довольно большое их количество, иногда противоречащих друг другу. Противоречия эти касаются прежде всего объема понятия «сленг»: спор идет, в частности, о том включать ли в сленг одни лишь выразительные, ироничные слова, которые являются синонимами литературных эквивалентов, или же еще и всю нестандартную лексику, использование которой осуждается в кругу образованных людей. В связи с этим можно выделить несколько определений понятия «сленг».

Рассмотрим некоторые из многочисленных научных определений сленга. В российском языкознании чаще всего приводится определение В.А. Хомякова: «Сленг – это относительно устойчивый для определенного периода, широко употребительный, стилистически маркированный (сниженный) лексический пласт, компонент экспрессивного просторечия, входящего в литературный язык, весьма неоднородный по своим истокам, степени приближения к литературному стандарту».

В «Словаре современного молодежного жаргона» Грачева М.А. под молодежным сленгом понимается «социальный диалект людей в возрасте 13-30 лет, возникший из противопоставления себя не столько старшему поколению, сколько официальной системе. Бытует в среде городской учащейся молодежи и отдельных закрытых групп».

В «Словаре лингвистических терминов» О.С. Ахмановой даны два определения термина «сленг»:

1. Разговорный вариант профессиональной речи.

2. Элементы разговорного варианта той или другой профессиональной или социальной группы, которые, проникая в литературный язык или вообще в речь людей, не имеющих прямого отношения к данной группе лиц, приобретают в этих разновидностях языка особую эмоционально-экспрессивную окраску.

В «Философском энциклопедическом словаре» под редакцией С.М. Ковалева даны следующие определения данного понятия:

1. Речь социально или профессионально обособленной группы в противоположность литературному языку.

2. Вариант разговорной речи (в том числе экспрессивно окрашенные элементы этой речи), не совпадающие с нормой литературного языка.

Таким образом, при исследовании научной литературы, можно констатировать, что сленг – это группа особых слов или новых значений уже существующих слов, употребляемых в различных общественных объединениях (возрастных, социальных, профессиональных).

Существует большое количество источников пополнения молодежного сленга. В целом можно сказать, что увеличивается количество новых сленговых выражений, связанных как с учебной деятельностью, так и с повседневной жизнью студентов. Студенческий сленг практически одинаково распространен как среди студентов, так и в среде преподавателей, преимущественно молодого поколения.

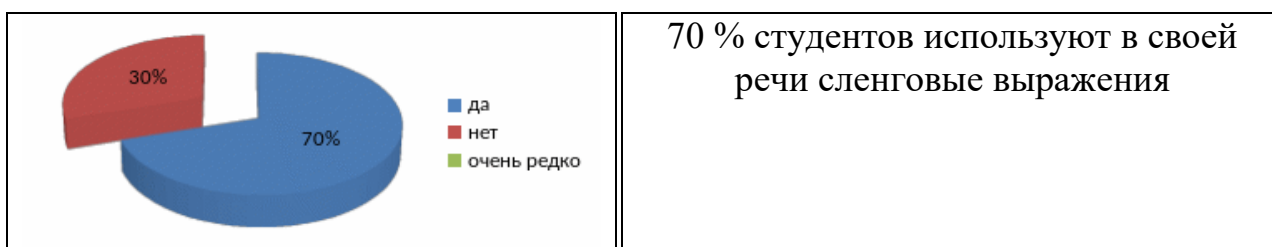
Большинство спортсменов используют в своей речи сленг и элементы профессионального жаргона и воспринимают это, как должное, от этого не уйти и с этим бессмысленно бороться. Современный исследователь спортивной терминологии А.Н. Блеер отмечает широкое использование жаргонных слов и выражений как одну из особенностей словоупотребления в сфере физкультуры и спорта. Жаргонизмы спортивной профессиональной сферы также относятся к молодежному сленгу, обычно, активными носителями жаргона становятся молодые люди, занимающиеся спортом.

Исследователь современных изменений в русском языке – профессор А. Голодов признает, что речь спортсменов идиоматична – то есть, насыщена фразеологическими оборотами, а также эмоциональна, экспрессивна и, нередко, экспрессия выражается при помощи жаргонных слов и выражений, которые помогают выразить спортивные переживания. То есть, психологически, употребление слов и выражений, относящихся к сленгу, сниженной лексике, помогает спортсмену чувствовать себя уютно в своей среде, налаживать контакт со своей командой, группой, поднимает настроение, упрощает речевую ситуацию, подчеркивает занимаемую позицию «общения на равных» в диалоге.

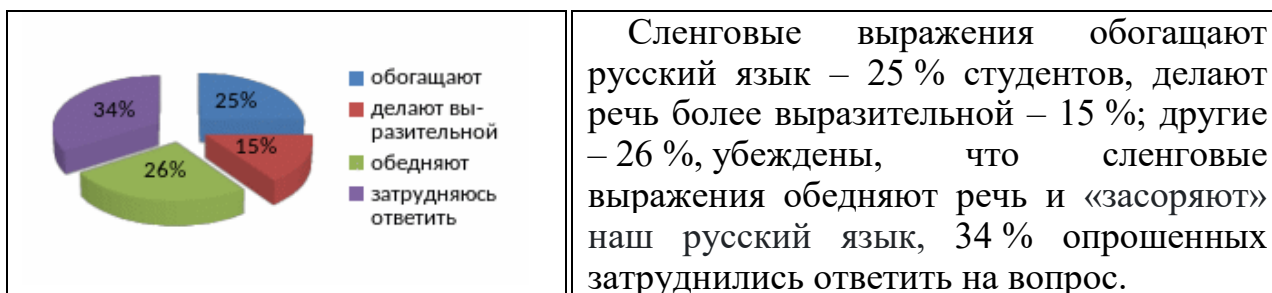
Но важно помнить и понимать: где и когда возможно и категорически нельзя использовать сленг и жаргон. Для спортсмена, не желающего попасть в нелепую языковую ситуацию, достаточно соблюдать субординацию, стараться разграничивать моменты дружеского взаимодействия в тесном спортивном кругу, контролировать поведение во время приятельской игры, тренировки и деловое общение, выступление.

Исходя из всего вышесказанного, студенческий сленг с одной стороны, упрощает общение, а с другой – мы, переписываясь, и общаясь друг с другом, не обращаем внимания на то, что этими словами засоряем нашу речь.

Проведенный опрос позволил сделать следующие выводы: студенты активно употребляют сленговые выражения.



Применив исследовательский метод, считаю, что я доказала, что речь современных студентов изобилует жаргонным сленгом, который «засоряет» наш русский язык.



Если использовать в речи исконно русский язык, то наша речь будет богаче и красивее. Разговаривая на красивом русском языке без иностранных заимствований, мы самосовершенствуемся. Нужно читать великих русских классиков, мастеров стиля в русском языке – Пушкина, Бунина, Набокова, Тургенева.

Несмотря на обилие иностранных слов в их произведениях, они демонстрируют чистейший, грамотнейший и очень правильный родной язык. Хочется сказать, что русский язык очень красивый, он должен сохранять свою самобытность и индивидуальность.

Очень правильно сказал С.Я. Маршак: «Мы должны оберегать язык от засорения, помня, что слова, которыми мы пользуемся сейчас, – с придачей некоторого количества новых, – будут служить многие столетия после нас для выражения еще неизвестных нам идей и мыслей, для создания новых, неподдающихся нашему предвидению поэтических творений. И мы должны быть глубоко благодарны предшествующим поколениям, которые донесли до нас это наследие – образный, емкий, умный язык».

Список литературы

1. Ахманова О.С. Словарь лингвистических терминов. – М.: Советская энциклопедия, 1968.
2. Горбачевич К.С. Особенности молодежного жаргона // РЯШ. – 2001.
3. Грачев М.А. Словарь современного молодежного жаргона. М.: Эксмо, 2006.
4. Ильичев Л.Ф., Федосеев П.Н, Ковалев С.М, Панов В.Г. – Философский энциклопедический словарь/ Гл. редакция: М.: Советская энциклопедия, 1983.
5. Маршак С.Я. Мысли о словах. – Впервые в журнале «Новый мир», 1958, № 9, сентябрь (в цикле «Заметки о мастерстве»).
6. Никитина Т.Г. Словарь молодежного сленга 1980–2000 гг., «Фолио-Пресс», СПб., 2003.
7. Попов С., Попов Ю., Носов М. Молодежный сленг. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
8. Хомяков, В.А. Введение в изучение сленга. – Изд. 2-е. / В.А. Хомяков – Москва: Либроком, 2009.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПРОТИВОДЕЙСТВИИ ТЕРРОРИЗМУ НА ТРАНСПОРТЕ

*Д.С. Цветков
Научный руководитель – к.в.н., доцент А.А. Пилипчук*

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что последние годы характеризуются ростом числа угроз террористического характера.

Цель: разработать комплекс мероприятий профилактической работы в противодействии терроризму на транспорте для педагогов-организаторов ОБЖ.

Результаты. Как показало исследование, результаты которого опубликованы в статье «Исследование уровня знаний учащихся о правильном поведении на транспорте в случае теракта» [1] уровень знаний учащихся о правилах безопасного поведения на транспорте в условиях теракта является недостаточным, а формы и методы обучения действиям в таких условиях нуждаются в совершенствовании.

В ходе дальнейшего исследования данной темы был разработан комплекс мероприятий урочной и внеурочной деятельности по повышению эффективности подготовки учащихся к поведению на транспорте в условиях угрозы терроризма (таблица1).

Таблица 1 – Комплекс мероприятий урочной и внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный
1.	Организация классных часов по темам: 1. Терроризм: угрозы и последствия». 2. Уголовная ответственность за осуществление террористической деятельности. Проблемы привлечения несовершеннолетних в террористическую и экстремистскую деятельность.	Классный руководитель, педагог-организатор ОБЖ
2.	Урочные занятия по темам: 1. Терроризм. Основные понятия [2]. 2. Терроризм на транспорте. Виды и последствия. [2]. 3. Правила поведения в случае угрозы террористического акта на транспорте [3].	Педагог-организатор ОБЖ, медицинский работник
3.	Внеурочное занятие. Круглый стол с элементами мозгового штурма: «Поведение в общественном транспорте при угрозе теракта, при захвате в заложники».	Педагог-организатор ОБЖ
4.	Внеурочное занятие. Проведение конкурса эссе «Терроризм на транспорте – угроза для всего человечества».	Педагог-организатор ОБЖ
5.	Внеурочное занятие. Проведение конкурса плакатов: «Правила спасения жизни в условиях теракта на транспорте».	Педагог-организатор ОБЖ
6.	Проведение родительских собраний: «Как вести себя в случае угрозы терроризма на транспорте».	Классный руководитель, педагог-организатор ОБЖ, психолог

Продолжение таблицы 1 – Комплекс мероприятий урочной и внеурочной деятельности

7.	Внеурочное занятие. Проведение квест-игры «Мы против терроризма».	Классный руководитель, педагог-организатор ОБЖ
8.	Внеурочное занятие. Разработка памятки «Правила поведения в случае террористической угрозы на транспорте».	Педагог-организатор ОБЖ

В соответствии с предложенным комплексом мероприятий в период с 9 января по 29 марта была организована его апробация в рамках прохождения производственной практики в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25» г. Смоленска с учащимися 10 «Б» класса.

Реализация предложенного комплекса мероприятий значительно повысила интерес учащихся к данной проблеме.

Проведенный анкетный опрос выявил формат лучших мероприятий, при которых, по мнению учащихся, они лучше всего усвоили учебный материал. Результаты представлены на рисунке 1.

Как видно из диаграммы, наиболее интересными и полезными для обучающихся, по их мнению, оказались: квест-игра «Мы против терроризма» – 25 %, круглый стол с элементами мозгового штурма: «Поведение в общественном транспорте при угрозе теракта, при захвате в заложники» – 20 % и проведение урочных занятий по темам: «Терроризм. Основные понятия»; «Терроризм на транспорте. Виды и последствия»; «Правила поведения в случае угрозы террористического акта на транспорте» – 20 %.

Результаты тестирования также показали повышение уровня знаний по данной тематике.

В частности, распределение ответов на вопрос «Как себя вести при захвате самолета, автобуса, поезда террористами?» приведено на рисунке 2.

При ответе на данный вопрос теста допускался выбор двух вариантов ответа. Как показывает диаграмма, из 25 респондентов 24 учащихся выбрали два правильных ответа и только один человек ответил частично правильно.

Учащиеся подтвердили свои знания о том, что при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство, к нему нельзя прикасаться и следует предупредить окружающих, сообщить о находке в полицию или любому должностному лицу. Уже никто не выбрал неверный вариант ответа: «не предпринимать никаких действий без взрослых».

При ответе на вопрос о правилах поведения в захваченном террористами транспортном средстве, 92 % учащихся выбрали все правильные ответы: «оставаться на своем месте», «не перемещаться по салону», «стараться меньше привлекать к себе внимание преступников».

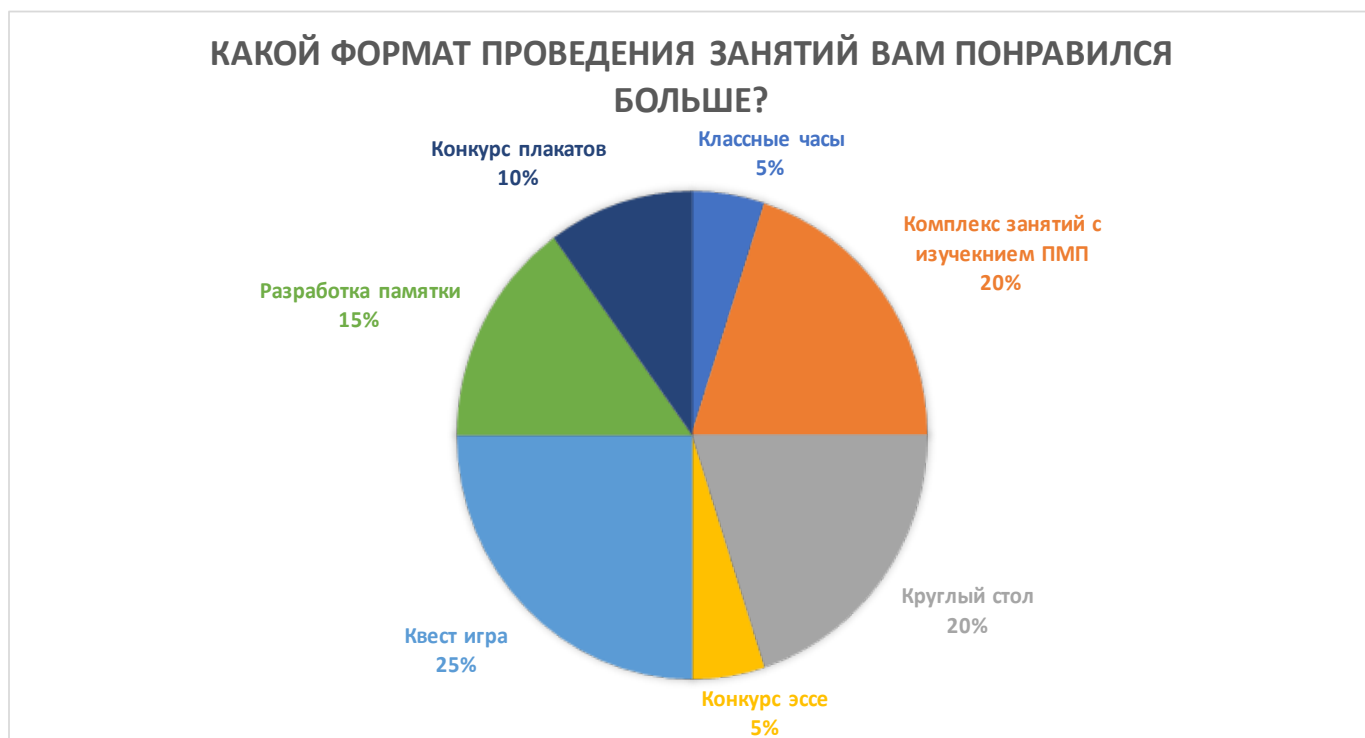


Рисунок 1 – Форматы проведения занятий, наиболее интересные для учащихся

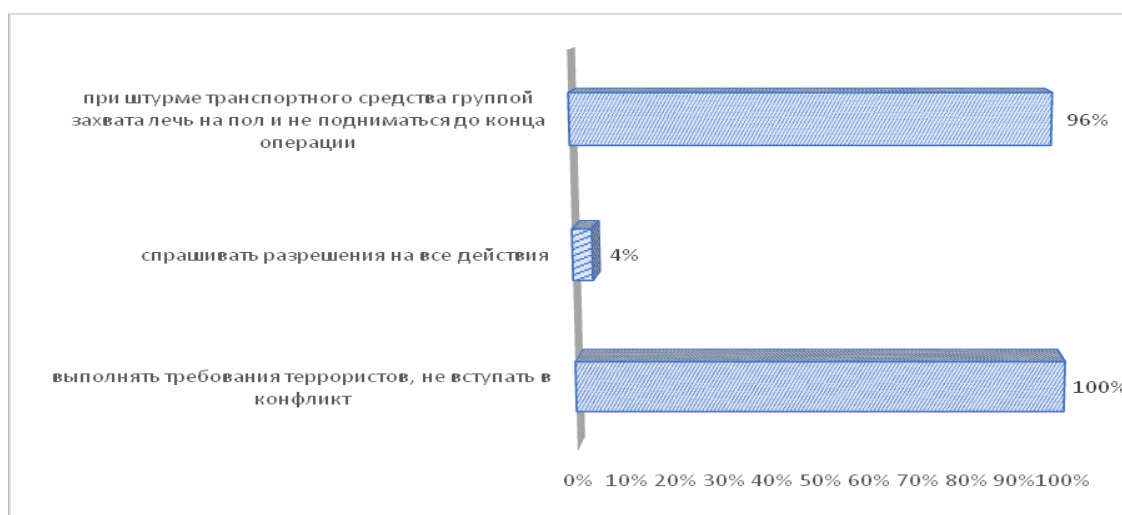


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос «Как себя вести при захвате самолета, автобуса, поезда террористами?»

При ответе на вопрос «В случае силового освобождения заложников (при штурме спецподразделения)» 88 % респондентов выбрали все три правильных ответа: «попытаться укрыться за предметами (кресло, стул и другие предметы)»; «прикрыть свое тело от пуль подручными средствами»; «попытаться отойти от входных дверей, окон, люков и занять горизонтальное положение». Остальные учащиеся выбрали один или два правильных ответа.

Уровень информированности о действиях в случае совершения террористического акта на транспорте, с точки зрения учащихся, представлен на рисунке 3.

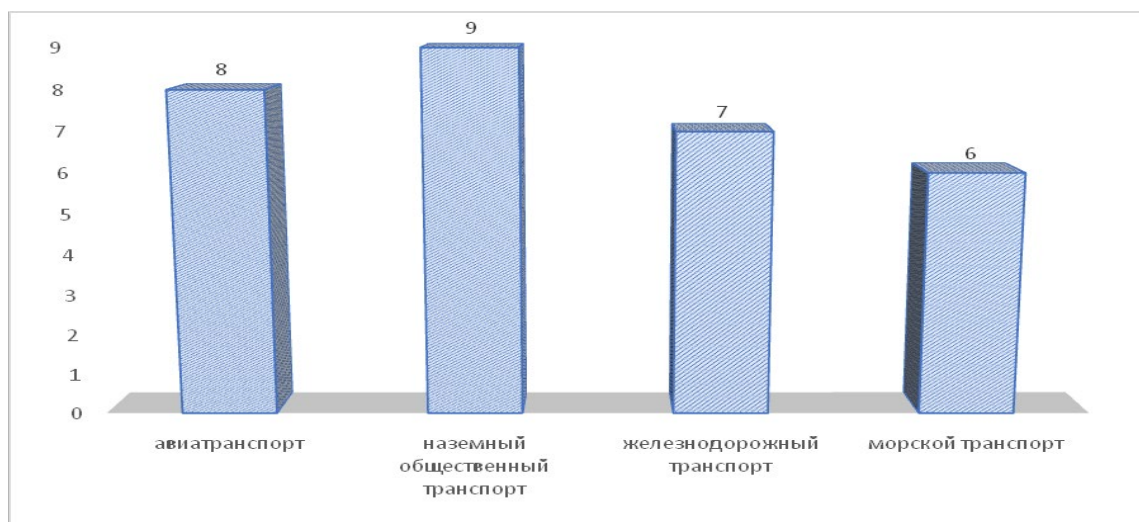


Рисунок 3 – Средний уровень информированности о действиях в случае совершения террористического акта на транспорте

Как видно по усредненным баллам, уровень информированности школьников о правилах поведения на транспорте в случае угрозы теракта, по их самооценке, значительно вырос. Наиболее информированы обучающиеся о правилах поведения при угрозе теракта в наземном общественном транспорте.

Проведенное исследование показало, что реализация предложенного комплекса мероприятий урочной и внеурочной деятельности по повышению эффективности подготовки учащихся к поведению на транспорте в условиях угрозы терроризма повысила уровень знаний учащихся по данному направлению, что свидетельствует о его эффективности.

Список литературы

1. Сборник научных статей молодых ученых «Наука молодых – спорту» / Под общ. ред. А.И. Павлова. – Смоленск: СГУС, 2021. – 194 с.
2. Рабочая программа. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Базовый уровень: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова. – М.: Дрофа, 2017. – 95 с.
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. – М.: Просвещение, 2020. – 63 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИТНЕС-ТУРОВ: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

М.Д. Черных
Научный руководитель – к.ф.н., доцент А.А. Бескостова

В настоящее время туризм является сферой жизни человека, которая позволяет ему удовлетворить разнообразные потребности – в отдыхе, общении, познании, культурном и духовном развитии и другими.

В соответствии с подходом А. Макинтоша и Д. Гельднера в определении мотиваций в туризме, первым уровнем мотивов, побуждающих человека к путешествиям, является физическая мотивация, которая направлена на восстановление тела и души, оздоровительные цели, удовольствие и спорт.

Во многом это определяется стремительным ритмом и высоким уровнем стресса жизни современного человека, что все чаще стимулирует его к активному проведению свободного времени. Указанные факторы во многом объясняют рост популярности такого вида туризма, как спортивно-оздоровительный туризм.

Популярность оздоровления и поддержания физической формы в современных условиях настолько велика, что в последние годы получил распространение особый вид спортивно-оздоровительного туризма – фитнес-туризм.

Фитнес-туризм – достаточно молодое направление туризма, поэтому отсутствует единый подход к определению данного вида туризма. Оно становится популярным параллельно с развитием спортивной культуры в современное время. Физически активные, с высокой интенсивностью тренировок туры только набирают популярность [3].

Фитнес-туризм является разновидностью спортивно-оздоровительного туризма.

Нередко специалисты используют термин «положительное здоровье». В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений. Под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение его здоровья и сохранение хорошего самочувствия.

Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; так называемые аэробные и кардиотренировки, направленные на развитие соответственно дыхательной и сердечно-сосудистой систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни [2].

Наиболее близким к этому понятию слова «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура». Существует фитнес как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность

соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины.

Официально фитнес появился в США около 30 лет назад, хотя первые фитнес-программы сформировались на несколько десятков лет раньше. В 1970 году тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем у многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни.

В 1983 год американец Марк Мастров создает систему «24 часа фитнеса». Ее идеологической основой является доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы.

Следует различать понятия «фитнес», «спорт» и «физическая культура». Под словом «спорт» в данном случае подразумеваются профессиональные занятия тем или иным видом физической активности [4].

Целью занятий спортом в глобальном плане является достижение наилучших результатов по сравнению с другими спортсменами в этом же виде спорта. Спортсмены тренируются целенаправленно под руководством опытного наставника, участвуют в соревнованиях, завоевывают медали.

Физическая культура в ее распространенном виде – не профессиональные, а любительские занятия спортом. Достаточно вспомнить школьную программу, ориентированную на обучение основам различных видов спорта. Однако не спорт, а именно физическая культура является прообразом приобретающего все большую популярность фитнеса.

Таким образом, можно сделать вывод: фитнес и спорт различаются своими целями. Цель спорта – постоянное повышение результатов за счет регулярного увеличения нагрузки. А цель фитнес-тренировок – начальное повышение результатов до оптимального уровня и последующее поддержание этого уровня в течение как можно более длительного времени.

В настоящее время фитнес-клубы предлагают около 200 направлений и программ тренировок. Все виды тренировок в фитнесе нацелены на конкретные задачи (растяжку, наращивание мышечной массы, сброс веса или укрепление сердца), включают разные типы нагрузок (силовые, аэробные, комбинированные) и задействуют в работу определенные системы организма.

Fitness-программы, имеющие схожие характеристики, условно объединены в направления:

1. ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ. Целью тренировок, объединенных в это направление, является гармоничное развитие и совершенствование не только тела, но и духа. В основе техник, как правило, лежат плавные движения и статические позы. Упражнения работают на развитие координации и баланса, улучшение гибкости и ловкости, повышение тонуса мускул. Также в программе присутствуют медитативные и дыхательные практики.

Во время тренировки важно концентрировать внимание на процессе и контролировать сознанием ощущения в теле, поскольку «гуляющие» мысли лишь помешают в достижении целей. Результатом подобных занятий станут не только подтянутая фигура, эластичные мышцы, связки и выносливое тело,

но и улучшение эмоционального и психического здоровья, повышение настроения.

2. **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.** Подобные занятия чаще предпочитают те, кому скучно выполнять монотонные спортивные движения. Техники представляют собой связки из хореографических элементов и базовых шагов, которые выполняют под динамичную музыку. Тренировки развивают пластику, повышают гибкость, улучшают подвижность суставов и укрепляют сердечную мышцу. Кроме того, упражнения танцевального фитнеса активно сжигают калории, что в результате способствует эффективному и достаточно быстрому снижению веса.

3. **КАРДИОТРЕНИРОВКИ.** Этот вид физической активности широко представлен в фитнесе. Такие занятия характеризуются высокой длительностью, большим количеством повторов и обеспечивают хорошие результаты в сжигании жира и улучшают работу сердца. Во многих видах используется дополнительное оборудование: мячи в фитболе, степы или полусферы в босу.

4. **СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.** Силовые виды задействуют утяжелители, тренажеры и собственный вес, что помогает растить мышечную массу, повышать выносливость. Упражнения в таких стилях фитнес-нагрузок выполняют с небольшим количеством повторов, но с высокой интенсивностью.

5. **ФИТНЕС НА РАСТЯЖКУ.** Виды занятий на растяжку уменьшают напряжение в мускулах и улучшают их кровоснабжение, развивают подвижность суставов и снижают риск возрастных изменений. Упражнения считают отличной профилактикой травм при нагрузках и хорошим способом снять спазмы и боли в мышцах. Тренировки на растяжку улучшают эластичность связок, выравнивают осанку и походку, а также положительно влияют на здоровье сосудов и снимают психическое напряжение.

6. **СМЕШАННЫЕ ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАРДИО И СИЛА.** В смешанных фитнес-тренировках грамотно сочетаются аэробные и силовые нагрузки. Это одновременно приводит к укреплению сердца и мускулов, формированию рельефного тела и снижению объемов. Обычно такие занятия проводятся в высоком темпе с быстрой сменой упражнений, поэтому не всегда подходят физически неподготовленным пользователям.

Приведенное разделение достаточно условно, потому что некоторые виды фитнеса имеют признаки нескольких направлений. Например, в комплексы силовых упражнений включают растяжки, а в качестве разминки часто используют танцевальные движения. Именно по этой причине в разных источниках можно увидеть отличающиеся друг от друга классификации. Примеры тому – стретчинг, калланетика, кроссфит, пилатес и многие другие.

Обычно фитнес-туры – это туры, сочетающие средние и сильные физические нагрузки, и правильное сбалансированное питание и режим, под руководством профессионального инструктора.

По мнению А.С. Токаря, фитнес-тур – это тур, основной целью которого является физическое и ментальное оздоровление туриста с помощью

специальных методик, включающих физические упражнения аэробики, аквааэробики, силовых занятий, танцев, йоги и др., а также диету.

Идея проведения фитнес-туров родилась в противовес пассивному пляжному отдыху. Впервые фитнес-тур был организован в 1994 г. одним из московских спортивных клубов. Фитнес-туры призваны решать следующие задачи [1]:

- оздоровление организма;
- коррекция веса;
- коррекция пищевого поведения;
- выработка правильных пищевых привычек;
- улучшение обменных процессов и поднятие иммунитета.

Основными потребителями данного вида тура являются те, кто серьезно увлекается фитнесом, и во время отпуска не хотел бы потерять форму, а также те, кто регулярно поддерживают здоровый образ жизни и предпочитают активный отдых, серьезно увлекаются танцами (или другой активностью) и не хотели бы прерывать тренировки на время отдыха. В половом соотношении большую часть групп занимают женщины в возрасте от 25 до 40 лет. Мужчины тоже числятся, но их значительно меньше.

Традиционно фитнес-туры включают в себя проживание, питание и пакет фитнес-услуг. Если турист отправляется в другую страну – то трансфер тоже включается в стоимость. Разумеется, на цену влияют страна проведения, сезон и уровень инструктора.

Таким образом, фитнес-туризм – современный вид спортивно-оздоровительного туризма, сочетающий в себе главные принципы активного проведения свободного времени и новые методы организации занятий физической культурой, объединенные главной целью оздоровления тела и души.

Список литературы

1. Велединский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: Кнорус, 2015. – 216 с.
2. Кувватов С.А. Активный отдых на свежем воздухе: учебное пособие / С.А. Кувватов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 311 с.
3. Нестеров А.А. Тенденции развития физкультурно-оздоровительного сервиса в сфере туризма / А.А. Нестеров, Е.В. Нестерова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 18-21.
4. Правосудов В.П. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / В.П. Правосудов. – М.: Просвещение, 2015. – 234 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ БОЛЬШОГО ТЕННИСА В РОССИИ

А.И. Шапкина

Научный руководитель – старший преподаватель С.В. Данков

Хотя точно неизвестно происхождение этого спорта, считается, что правила тенниса, позже названный «Большой теннис», придумал офицер английской армии Вальтер Клоптон Уингфилд в 1873 г. Заметив большой коммерческий потенциал большого тенниса, он запатентовал игру, но не смог навязать точку зрения об изобретении игры. Уингфилд заявил, что позаимствовал принципы древнегреческой игры, которую он называл «Сфаристике». В конце 1870-х годов теннис начинает развиваться в России. Первая теннисная секция была организована при Санкт-Петербургском крикет-клубе. Первый международный турнир в России состоялся в 1903 году в Санкт-Петербурге [1].

Самый титулованный российский теннисист – Евгений Кафельников (род. 18 февраля 1974, Сочи), выигравший 26 турниров в мужском одиночном разряде и ставший первым россиянином – первой ракеткой мира. Кафельников – Олимпийский чемпион по теннису 2000 года. Даниил Медведев (род. 11 февраля 1996, Москва) – российский теннисист, 4 раза выходявший в финалы турниров Большого шлема, один из которых выиграл – Открытый чемпионат США в 2021 году, и в трех проиграл: на Открытом чемпионате Австралии (2021, 2022) и на Открытом чемпионате США (2019). Медведев выиграл 15 турниров АТР в одиночном разряде и заработал 27 млн. долларов призовых (13-й результат в истории). В феврале 2022 года Медведев стал первой ракеткой мира [2, 4].

Самая успешная российская теннисистка – Мария Шарапова (род. 19 апреля 1987, Нягань, Ханты-Мансийский автономный округ, Тюменская область). Мария выиграла 35 турниров в женском одиночном разряде WTA и стала первой из россиянок, кому удалось стать первой ракеткой мира и выиграть все турниры Большого шлема (Шарапова – одна из 10-ти теннисисток в истории мирового тенниса, кому удалось собрать Большой шлем).

В числе крупнейших теннисных центров – «Спартак», «Динамо», «ЦСКА», при Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма, спортивная школа олимпийского резерва по теннису «Олимпиец» в Москве [4].

Несмотря на существенные достижения отечественных теннисистов на международной арене, в стране накопилось много проблем, которые мешают развитию тенниса.

Хотим представить основные из них.

1. Отсутствие финансирования со стороны государства. Причин может быть множество. Начиная с социально-экономических и политических проблем, заканчивая нахождением большого тенниса в списке наиболее дорогостоящих видов спорта (7 место в топ 10 за счет огромных призовых

фондов), а также его сравнительно малая популярность в Российской Федерации [2].

Возможным решением этой проблемы может являться популяризация данного вида спорта, с целью привлечения спонсоров и соответствующего государственного финансирования. Для повышения интереса к теннису можно распространять агитационные постеры и плакаты в учебных заведениях и спортивных центрах, а также активно публиковать информацию в социальных сетях, организовать дни открытых дверей в теннисных центрах, спортивных школах.

2. Малое количество квалифицированных кадров. Причина данной проблемы вытекает из вышеуказанной, а также играет немаловажную роль отсутствие необходимого количества доступных высших учебных заведений, которые готовят тренерские кадры. Эту проблему считаем наиболее актуальной [3].

Решением этой проблемы может служить увеличение числа учебных заведений по данному направлению и их пропаганда среди школьников и абитуриентов. С увеличением их числа возрастет доступность получения данного образования, что приведет к увеличению количества квалифицированных кадров. Однако для их реализации в профессии необходимо будет также увеличить количество вакансий для трудоустройства и обеспечить соответствующие условия работы. Также необходимо улучшить материальную базу вузов путем строительства теннисных кортов и закупки инвентаря за счет государственного субсидирования. Еще немаловажным является доработка учебных программ по подготовки тренеров по теннису с учетом современной социально-экономической и политической ситуации.

3. Малое количество соревнований среди теннисистов России в возрастных категориях (9-10 лет, до 13 лет, до 15 лет, до 17 лет, до 19 лет). Причина кроется в отсутствии необходимого количества специализированных площадок и спортивных комплексов, а также недостаточном финансировании [3].

Считаем необходимым увеличить количество соревнований в этих возрастных категориях. Активизировать работу по привлечению инвесторов и меценатов для строительства кортов, особенно в малых городах.

4. Сложность выполнения требований ЕВСК и присвоений спортивного разряда. В связи с тем, что большой теннис не является командным видом спорта и проводится малое количество соревнований, выполнить разрядную норму становится затруднительно [4].

Для решения данной проблемы мы предлагаем оптимизировать требования для присвоения спортивного разряда, в зависимости от количества соревнований или увеличить количество соревнований.

Подводя итог можно сделать вывод о том, что большому теннису в России есть куда стремиться. В стране существует множество амбициозных спортсменов, не имеющих возможности реализовать свой потенциал из-за вышеперечисленных проблем.

Часть из них можно начать решать уже сейчас на уровне простых спортсменов и любителей большого тенниса. Однако более глобальные проблемы необходимо решать уровнем выше. Именно поэтому так важно привлекать внимание к сложившейся ситуации и не молчать о ней. Ведь большой теннис – прекрасный и увлекательный вид спорта, который, несомненно, достоин получить должное развитие в нашей стране.

Список литературы

1. Большой теннис в России [Электронный ресурс]. URL: http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Tennis (дата обращения: 26.02.2023).
2. Российский статистический ежегодник // Росстат [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1135087342078 (дата обращения: 26.02.2023).
3. Столяр К.Э., Столяр Л.М. Стратегия развития ФКиС и достиженческое направление соревновательной деятельности спортсменов старших возрастных групп // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. Вып. 3. С. 147–154.
4. Теннис в России [Электронный ресурс]. URL: www.tennisrussia.ru/ (дата обращения: 20.02.2023).

К ВОПРОСУ О КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАММОТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.Н. Шервец

Научный руководитель – к.п.н., доцент Е.В. Алпацкая

Цифровизация области физической культуры и спорта предъявляет новые требования к подготовке специалистов. Выпускник высшего образовательного учреждения обязан уверенно владеть компьютерно-информационными технологиями. Он должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютера, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. В этой связи особое место в учебном процессе занимают такие дисциплины как «Информационные технологии в физической культуре и спорте», «Интернет-технологии» и т. д.

ФГОС ВО на современном этапе значительную часть уделяют самостоятельной работе, интерактивным формам проведения занятий. Учитывая специфику рассматриваемых дисциплин, следует отметить, что без использования форм и методов дистанционного обучения невозможно оптимально организовать учебное занятие. Но вопрос о полноценном использовании дистанционного обучения в учебном процессе по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» и 49.03.01 «Физическая культура» до сих пор остается открытым.

Во-первых, существуют трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки

и внедрения современных информационных технологий в тренировочный процесс [1, 3].

Во-вторых, низким уровнем знаний, умений и навыков работы с современными компьютерными, информационно-коммуникационными технологиями.

В течение 2022–2023 учебного года было проведено исследование, направленное на определение степени владения информационными технологиями студентов 4 курса ФГБОУ ВО «СГУС».

Для выявления уровня минимальных пользовательских навыков использовались: опрос, наблюдение за работой студентов в компьютерном классе, анализ качества выполненных работ на компьютере. Были выбраны следующие навыки: общие (работа с файловой системой), работа с текстовым процессором, работа с электронными таблицами, создание презентаций, поиск в Интернете, владение электронной почтой.

Результаты показали, что, в своей работе будущие специалисты используют самые простые, из имеющихся компьютерных программ: общие навыки (включить, скопировать файл и т. п.) – 61 %; ввод текста (79 %) и его форматирование (49 %); работа с таблицами – 42 % и рисунками – 37 %; могут создать презентацию – 39 %; осуществлять тематический поиск в Интернете – 78 %, имеют электронную почту и пользуются ею 68 %.

Распределения уровней пользовательских навыков студентов вуза видно, что почти половина выпускников университета относится к слабым пользователям (54 %), 30 % – к пользователям среднего уровня, и только 9 % опрошенных владеют минимальными пользовательскими навыками в полном объеме.

Большинство студентов 4 курса оказались не готовыми к полноценному использованию в образовательном процессе дистанционных технологий. Данный факт обязывает к пересмотру построения учебного процесса по дисциплинам «Информационные технологии в физической культуре и спорте», «Интернет-технологии» и т. д.

Для этого необходимо рассматривать способы и аспекты формирования информационно-компьютерных компетенций будущего специалиста в области физической культуры и спорта:

- теоретические и практические знания об основах и методах информационных технологий;

- способность практического применения информационных и телекоммуникационных технологий в профессиональной деятельности;

- изучение различных вариантов и методов обучения физической культуре с использованием информационных и телекоммуникационных технологий [2].

При создании учебно-методических материалов по дисциплине для самостоятельной работы студентов необходимо четко определять цели изучения дисциплины; четко сформулированные задачи (они помогают студенту определить свои цели при организации самостоятельной работы во внеучебное время).

Использование задач курса для проектирования деятельности студента, помогает им в полной мере овладеть основными умениями и навыками, способствующим формированию общекультурных и профессиональных компетенций.

При разработке учебных курсов по дисциплинам, изучающих информационные технологии, необходимо учитывать, что основные составляющие деятельности педагога, а именно: теоретический материал, аудиторная и самостоятельная работа, обратная связь, сохраняют свое значение и при использовании дистанционном форм обучения [2].

Таким образом, учебный курс, направленный на самостоятельную работу студента, способен эффективно организовать образовательный процесс, если будет составлен с использованием технологий дистанционного обучения.

Список литературы

1. Бикмуллина А.Р. Применение дистанционных образовательных технологий по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». / А.Р. Бикмуллина, Е.В. Фазлеева. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 3. – С. 12-18.
2. Лемех Р.М. Совершенствование методических подходов к организации дистанционного обучения в условиях функционирования информационной среды. / Р.М. Лемех. – М.: Изд-во МЭСИ, 2012. – 246 с.
3. Цифровые технологии в изучении теоретических основ физической культуры: об опыте применения и векторе развития / А.В. Соловов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 191-196.

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ШОРТ-ТРЕКЕ

***А.В. Шульгинов**
Научный руководитель – к.п.н., профессор, заведующий
кафедрой М.В. Воскресенский*

Анализ научно-методической литературы по конькобежному спорту в целом позволяет констатировать тот факт, что по вопросам методики развития и совершенствования физических качеств накоплен значительный материал. В многочисленных исследованиях разработан ряд общих положений теории и методики скоростно-силовой подготовки спортсменов. Несмотря на это, методическое обеспечение шорт-трека, как обособленного вида конькобежного спорта, не располагает достаточно обоснованными рекомендациями по развитию и оценке скоростно-силовых способностей, а также зависимости результатов выступления на соревнованиях от уровня

скоростно-силовой подготовленности спортсменов. При этом является очевидным, что совершенствование скоростно-силовых качеств шорт-трековиков должно осуществляться с ориентацией на модельные характеристики соревновательной деятельности, учитывающие оптимальные соотношения скоростного и силового компонентов отталкивания в скользящем шаге для планируемого уровня спортивных достижений. Данная проблема явилась предпосылкой для проведения исследования по этой проблеме.

В результате проведенного исследования установлено, что максимальных значений результатов тестовых упражнений достигли в начале соревновательного периода, что свидетельствует о приобретенной спортивной форме, с последующим снижением к концу соревновательного периода.

Анализ спортивно-технических результатов и результатов тестовых упражнений (таблица 1), с последующей математико-статистической обработкой, установлена взаимосвязь и выявлено влияние скоростно-силовых качеств на результативность соревновательной деятельности квалифицированных шорт-трековиков.

Установлено, что с результатами соревновательной деятельности взаимосвязаны результаты горизонтальных прыжков, которые в определенной мере моделируют направление отталкивание как в беге на коньках. Вертикальные прыжки не проявили достоверную взаимосвязь и не могут считаться информативными для определения скоростно-силовой подготовленности квалифицированных шорт-трековиков.

Результат прыжка в длину с места взаимосвязан с результатом в беге на 500 м на уровне $r=-0,651$, на 1000 м - $r=-0,586$, 1500 м - $r=-0,522$, с результатом в беге на 3000 м взаимосвязь является слабой.

Результаты тройного прыжка имеют тесную взаимосвязь с дистанциями 500, 1000 и 1500 м ($r=-0,731$; $r=-0,654$; $r=-0,668$). Десятерной прыжок информативен для контроля скоростно-силовой подготовленности, которая реализуется в беге на дистанциях 1500 и 3000 м ($r=-0,684$ и $r=-0,681$).

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции между результатами тестовых упражнений и результатами выступления в соревнованиях

Тестовые задания	Дистанции, м			
	500	1000	1500	3000
Прыжок в длину с места, см	-0,651	-0,586	-0,522	-0,127
Тройной прыжок в длину с места, см	-0,731	-0,654	-0,668	-0,551
Десятерной прыжок, м	-0,345	-0,557	-0,684	-0,681

Продолжение таблицы 1 – Коэффициенты корреляции между
результатами тестовых упражнений и результатами выступления
в соревнованиях

Прыжки в шаге на 100 м, с	0,854	0,911	0,853	0,796
Прыжки в шаге на 100 м, кол-во шагов	0,680	0,584	0,623	0,560
Прыжок вверх с махом руками, см	-0,435	-0,318	-0,294	-0,223
Прыжок вверх без маха руками, см	-0,328	-0,228	-0,168	-0,095

Наиболее информативным для определения скоростно-силовой подготовленности шорт-трековиков явился тест «прыжки в шаге на 100 м». Время выполнения данного теста имеет тесноту взаимосвязи в пределах от $r=0,796$ до $r=0,911$. Количество шагов имеет среднюю взаимосвязь, которая определяется коэффициентом корреляции в пределах от 0,560 до 0,680.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили выявить, что развитие скоростно-силовых качеств в течение года имеет волнообразный характер, достигая максимальных значений к началу соревновательного периода. Проведенный корреляционный анализ позволил выявить, что наиболее информативным является тест «прыжки в шаге на 100 м», время выполнения данного теста взаимосвязано с временем пробегания всех дистанций в шорт-треке.

Список литературы

1. Кугаевский С.А. Взаимосвязи результатов различных соревновательных дистанций / С.А. Кугаевский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. – № 6. – С. 20-23.
2. Усакова Н.А. Оценка общей и специальной выносливости у конькобежцев с помощью контрольных тестов на разных этапах подготовки / Н.А. Усакова, Н.Т. Чиркина // Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта: сб. науч. тр. – М., 1993. – С. 91-108.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИРИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ: ПРОБЛЕМЫ И ВЫЗОВЫ

Н.Ю. Щербакова
Научный руководитель – к.п.н., заведующий
кафедрой П.Е. Багновская

Краткое содержание. Сектор физической культуры и спорта, как и другие сферы жизни, существенно пострадал в Сирии из-за войны, которая продолжается с 2011 года. Цель данной статьи – пролить свет на современные реалии состояния спортивной и физкультурной жизни во время сирийского конфликта, обозначить наиболее важные проблемы, с которыми сталкиваются сирийцы в попытке улучшить эффективность организации и развития физической культуры и спорта в современной Сирии.

Гражданская война в Сирии – многосторонний, многоуровневый вооруженный конфликт на территории Сирии, начавшийся весной 2011 года как локальное гражданское противостояние и постепенно переросший в восстание против режима Башара Асада, в которое с течением времени оказались вовлечены не только основные государства региона, но и международные организации, военно-политические группировки и мировые державы.

В настоящее время многим понятна важность физической активности в жизни человеческих сообществ с древних времен. Эта физическая активность развилась и продолжает развиваться вплоть до современной эпохи в соответствии с концепциями физической культуры, которая является частью общей человеческой культуры, выражающей ценности, знания и обычаи, выработанные обществом для физической культуры и интеллектуальной собственности индивида, а также повышение его физической активности для формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания, физической подготовки и физического роста. И параллельно развивался спорт, который отражает соревновательную форму этой физической активности, воплощенную в виде соревнований и специальных упражнений для подготовки человека к ним.

В настоящее время спортивным движением в Сирии руководит организация, основанная в 1971 году, под названием «Всеобщая спортивная федерация Сирии», которая занимается организацией спорта, включает в свой состав массы спортсменов из различных возрастных групп и социальных слоев общества, она также осуществляет надзор за спортивной, социальной и культурной деятельностью, которую она практикует в своих учреждениях, а другие соответствующие органы власти организуют спортивные мероприятия совместно с ней.

Всеобщая спортивная федерация управляет всеми представленными в ней видами спорта через федерации этих видов спорта, это 26 федераций по различным видам спорта, а также Федерация специального спорта и Сирийской Специальной Олимпиады, отвечающие за физическую культуру

и спорт для людей с ограниченными возможностями, и Федерация спортивной медицины и Федерация спорта для всех, отвечающие за издательскую деятельность, массовую физкультуру в обществе, включая аэробику, йогу, зумбу, спортивные танцы и некоторые виды спорта, которые недавно появились в Сирии, такие как регби и текбол, в дополнение к Федерации школьного и университетского спорта, отвечающей за спорт сирийских школ и университетов.

Всеобщая спортивная федерация и все связанные с ней спортивные федерации работают для развития физической культуры и спорта в Сирии в рамках имеющихся возможностей, включая проведение периодических соревнований на национальном уровне по различным видам спорта, и стремление к распространению спорта в обществе посредством многочисленных общественных инициатив, за которые отвечает Федерация "Спорт для всех", в том числе спортивные фестивали, марафоны с участием населения, велопробеги с участием населения и другие.

Однако этим усилиям мешают многочисленные проблемы, вызванные сирийской войной с 2011 года, в том числе:

– развитие школьного спорта: дети занимаются спортом в школе с начальных классов до окончания средней школы, но, к сожалению, нерегулярно, школьные спортивные сооружения до войны не были хорошо оборудованы. Эта ситуация ухудшилась после войны в результате того, что многие школы были разрушены, и они вышли из строя, вынуждая другие школы принимать учеников, которые превышали их численную вместимость. Поскольку число поврежденных школ достигло 5288, в дополнение к 6328 недоступным школам и 31 школе, используемой в качестве временных центров размещения для семей, вынужденно переселенных в результате терроризма;

– восстановление детских площадок, спортивных сооружений: многие спортивные сооружения были повреждены во время войны, как отметил президент Всеобщей спортивной федерации, профессор Фирас Муалла, он подтвердил, что стадион "Аббасид" в столице, Дамаске, обошелся более чем в три миллиарда сирийских фунтов (один миллион 428 тысяч и 571 доллар США). В то время как стадион "Аль-Фатиха" стоит всего 125 млн. сирийских фунтов (59523 доллара США), официальное Сирийское агентство новостей (SANA) оценило стоимость содержания стадиона "Аль-Хамадания" в Алеппо в 225 миллионов сирийских фунтов, что усугубляет проблемы нынешней реальности в стране, которая все еще страдает от войны, восстановление спортивной инфраструктуры не может считаться приоритетным по сравнению с другими секторами, такими как здравоохранение, образование и промышленность. И что еще больше усложняет реальность, это прекращение субсидий, предоставляемых международными организациями спортивному сектору, такими как Международный олимпийский комитет, и замораживание средств, имеющихся у Сирии в некоторых из этих организаций, таких как ФИФА, в результате экономических санкций, введенных Соединенными Штатами Америки, последним из которых был Закон Цезаря, который был наложен на сирийское правительство;

– проблемы безопасности и охраны: в условиях отсутствия безопасности в Сирии стало невозможно использовать общественные площадки и парки для занятий спортом, поэтому частные фитнес-клубы, переполненные большим количеством людей, являются самым безопасным вариантом, но, к сожалению, этот вариант может быть недоступен для многих в результате высокой стоимости, на федерации лежит ответственность за поиск бесплатных или менее дорогих вариантов, или альтернативных решений, доступных для всех;

– разработка учебных программ по физическому воспитанию и увеличение количества еженедельных уроков физкультуры является насущной необходимостью, особенно в условиях войны, чтобы физическая активность была отдушиной для школьников от психологического давления, которое они испытывают в результате войны. Сирийское правительство в лице Всеобщей спортивной Федерации и Министерства образования Сирии прилагает немалые усилия для того, чтобы восстановить стадионы, спортивные сооружения и школы в ближайшие годы, но эти усилия затруднены экономическими санкциями, наложенными на Сирию, и прекращением поддержки и материальной помощи со стороны международных спортивных организаций. Поэтому необходимо работать над укреплением доверия между этими международными организациями и сирийским правительством для снятия запрета и работы по отделению и независимости спорта от политических конфликтов.

Список литературы

1. Captain on the country screen. Captain program /episode 69/ with the President of the General Sports Federation, Firas Mualla [Electronic resource]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-G-wt3zE4kE> (дата обращения: 26.02.2021).
2. Details of the Ministry of Education plan to rehabilitate damaged schools [Electronic resource] // Presidency of the Council of Ministers. – 2019. – URL: <https://cutt.us/iTj8H> (дата обращения: 26.02.2021).
3. General Sports Federation of Syria: site. – URL: <https://www.gsfport.com/> (дата обращения: 26.02.2021).
4. Law on the General Sports Federation in Syria: Law 8 of 2014 [Electronic resource] // Syrian Arab Parliament. – URL: <https://www.parliament.gov.sy/arabic/index.php?node=201&nid=14580&ref=tree> (дата обращения: 26.02.2021).

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОВ 7-8 ЛЕТ

***М.К. Юрченко**
Научный руководитель – к.п.н., доцент, заведующий
кафедрой Н.А. Дарданова*

Актуальность. Развитие силовых способностей необходимо во многих видах спорта, но чрезвычайно важна при начальной базовой подготовке

в спортивной гимнастике. От того насколько технично сформированы базовые навыки, зависит успех в обучении основным элементам и комбинациям. Неумение гимнастов выполнять хотя бы один из таких навыков, может привести к пробелам в технической подготовке и как следствие снизить успех в освоении основных комбинаций (К.В. Богданова, 2021). Так, например, формирование навыков отталкивания ногами и руками является одним из важных компонентов специализированной технической подготовки на начальном этапе тренировки гимнастов, а без развития силовых способностей формирование таких навыков невозможно. Однако анализ литературы и практики показывают, что специалисты не уделяют должного внимания вопросам их формирования (В.С. Курилов, 2016).

Поэтому развитие силовых способностей у гимнастов имеет важное теоретическое и практическое значение, а избранная тема исследования является актуальной.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнастов 7-8 лет.

Предмет исследования: развитие силовых способностей гимнастов 7-8 лет.

Цель исследования: оптимизировать содержание тренировочных занятий спортивной гимнастикой для развития силовых способностей у гимнастов 7-8 лет.

Задачи исследования:

– определить основные средства и методы развития силовых способностей у гимнастов 7-8 лет;

– разработать комплексы упражнений на развитие силовых способностей гимнастов 7-8 лет и определить их эффективность.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование в тренировочном процессе разработанных комплексов специальных силовых упражнений, выполняемых повторным методом, позволит эффективно повысить уровень силовых способностей у гимнастов 7-8 лет.

Результаты исследования. На основе анализа научно-методической и специальной литературы определены основные средства развития силовых способностей гимнастов 7-8 лет к которым относятся упражнения с использованием массы собственного тела (силовые перемещения, фиксации, инерционные движения); упражнения с отягощениями и опорой; упражнения с упругими сопротивлениями; упражнения с сопротивлением и самосопротивлением, с участием партнера и самостоятельно, с переменной темпоритма, амплитуды движений, степени сопротивления, с фиксациями и др.; упражнения, имитирующие условия вышеназванных типов с помощью тренажеров, а также с использованием автоматизированных регистрирующих и контролирующих устройств.

Наиболее эффективным методом развития силовых способностей в данном возрастном периоде является повторный метод и ряд методических приемов, таких как варьирование нагрузок и сопротивлений, варьирование поз и положений тела.

На основе полученных данных нами были разработаны 4 комплекса упражнений, в состав которых вошли по 6 упражнений силовой направленности (рисунок 1).

Вышеуказанные комплексы упражнений были внедрены в тренировочный процесс экспериментальной группы и выполнялись четыре месяца с различными нагрузками. В первый месяц упражнения выполнялись без нагрузки, во втором месяце нагрузка увеличивалась до 1 кг, в третьем месяце до 2 кг, в четвертом до 3 кг. Количество подходов предусматривало в каждом упражнении 1-2, отдых между упражнениями 40 сек. и количества выполненных повторений в упражнении увеличивалось на 20-30 % в каждом месяце. Разработанные комплексы упражнений выполнялись повторным методом на каждом тренировочном занятии 4 раза в неделю в конце основной части на протяжении 20-25 минут. Отметим, что каждый комплекс упражнений выполнялся двумя гимнастами экспериментальной группы одновременно, для создания атмосферы соперничества и повышения положительного эмоционального фона занятий.

Комплекс №1

1. Прыжки, вверх прогнувшись из полного приседа (8-10 раз).
2. Лазанье по канату с ногами (3 метра).
3. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ногами рейки (10 раз).
4. Отжимание с хлопками в упоре лежа на бедрах на гимнастической скамье (10-12 раз).
5. Выпады вперед, в сторону 10-12 раз.
6. Фиксация угла на стояках по 10 секунд, с изменением угла (90°-45°).

Комплекс №2

1. Упражнение «лягушка» (прыжки в приседе) (10-12 раз)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз)
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине ноги закреплены, с отягощением (начиная с 1 кг).
4. Отжимание в упоре сзади на гимнастической скамье (10-12 раз).
5. Фиксация угла 90° на параллельных стояках (30 сек).
6. Наскок на гимнастическую скамью на правой/левой (15-20 раз).

Комплекс № 3

1. Приседания с набивным мячом (начиная с 1 кг) и броском его в стену.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (6-8 раз).
3. Подтягивание в висе на перекладине узким хватом с верху (5-6 раз).
4. Приседание на одной ноге у гимнастической стенки (10-12 раз).
5. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, с отягощением (начиная с 1 кг).
6. Планка в упоре лежа стоя на предплечьях (начиная с 30 сек).

Комплекс № 4

1. Подтягивание в висе на перекладине широким хватом сверху (на ширине плеч, хватом снизу) (5-6 раз).
2. И.п - сед, поднимание ног в угол 90° с возвращением в исходное положение (10-15 раз).
3. И.п. - стойка ноги врозь, присед с одновременным выносом рук вперед с гантелями (начиная с 1 кг), и в и.п.
4. И.п. - сед на полу, поочередно перебрасывать набивной мяч (начиная с 1 кг) с руки на руку.
5. Отжимания в стойке на руках у стены на стояках (6-8 раз).
6. Спичаг ноги вместе у стены (5-6 раз).

Рисунок 1 – Комплексы упражнений для развития силовых способностей гимнастов 7-8 лет

В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность разработанных комплексов упражнений, которая выразилась в значительных положительных изменениях результатов в экспериментальной группе по показателям контрольно-педагогических испытаний (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели выполнения контрольно-педагогических испытаний гимнастами в ходе педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	До эксперимента (X±m)	После эксперимента (X±m)	Темпы прироста, %	t	P
Прыжок в длину с места, см	135,7±1,1	143,1±1,1	5,3	2,4	<0,05
Подтягивание в висе на перекладине хватом сверху, кол-во раз	14,1±1,2	17,6±1,3	22	2,6	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	20,9±1,1	25,2±1,2	18,6	2,3	<0,05
Поднимание ног до угла 90° на гимнастической стенке, кол-во раз	13,2±1,0	17,5±1,2	28	2,5	<0,05
Удержание угла на параллельных стоялках, сек	34,2 ± 1,1	45,9±1,3	29,2	2,6	<0,05

В тестовом упражнении «прыжок в длину с места» у гимнастов экспериментальной группы показатели достоверно изменились на 5,3 %, «подтягивание в висе на перекладине хватом сверху» улучшилось на 22 %, «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» на 18,6%. Самые высокий прирост отмечен в тестовых упражнениях «поднимание ног до угла 90° на гимнастической стенке» и «удержание угла на параллельных стоялках» на 28 % и 29,2 % соответственно.

Таким образом, использование разработанных комплексов упражнений направленных на развитие силовых способностей у гимнастов 7-8 лет позволило существенно повысить уровень силы в экспериментальной группе. Отметим, что на данном этапе приведены результаты только экспериментальной группы, т.к. результаты контрольной сейчас подвергаются статистической обработке.

Список литературы

1. Курилов В.С. Развитие силовых способностей у юных гимнастов / В.С. Курилов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XIII Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 118-119.

2. Богданова К.В. Методика воспитания силы у девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / К.В. Богданова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса. Науч. ред. Н.В. Минникаева. – Кемерово, 2021. – С. 142-144.

Сборник материалов 72-й научно-практической
конференции студентов ФГБОУ ВО «СГУС»
по итогам НИРС за 2022 год

Под редакцией Е.Н. Бобковой

Формат 60x84¹/₁₆. Тираж 500 экз.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Печ. листов 19,31. Подписано в печать 22.05.2023 г.
Заказ № 23/7

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.
Тел.: (4812) 30-71-69