

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА

**СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО–ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 145-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ УРОЖЕНЦА
Г. ЕЛЬЦА, ПЕРВОГО РОССИЙСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО
МЕДАЛИСТА А.П. ПЕТРОВА**

12 ноября 2021 года

Елец – 2021

УДК 796
ББК 75
С 56

*Размещено в РИНЦ по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина
от 28.01.2021, протокол № 1*

Редакционная коллегия:

А.А. Шахов, кандидат педагогических наук, доцент, директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина;

Р.Ю. Поляков, кандидат технических наук, заместитель директора по учебной и научной работе института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ЕГУ им. И.А. Бунина;

В.В. Семянникова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ЕГУ им. И.А. Бунина.

С 56 Современные проблемы физической культуры, спорта: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 145-летию со дня рождения уроженца г. Ельца, первого российского олимпийского медалиста А.П. Петрова. 12 ноября 2021 года / Под общ. ред. к.п.н., доцента А.А. Шахова – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2021. – 204 с.

ISBN 978-5-00151-276-9

В сборнике представлены результаты научных исследований по различным аспектам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для научных работников, преподавателей вузов, учителей общеобразовательных школ, тренеров, студентов, а также широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-00151-276-9

© Елецкий государственный
университет им. И.А. Бунина, 2021

ЧАСТЬ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО СРЕДСТВАМ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Андрущенко О.П.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье раскрываются методические приемы развития гибкости у младших школьников в секции акробатики во внеурочное время.

Ключевые слова: гибкость, комплекс ГТО, упражнения на развитие гибкости, младшие школьники.

Введение. Важной ведущей задачей, решаемых в процессе школьного физического воспитания, является воспитание основных физических качеств, к которым относится и гибкость. Уровень ее развития является необходимым условием для выполнения многих двигательных действий в различных видах деятельности, в частности, трудовой, военной, бытовой, спортивной.

Особое значение должно уделяться воспитанию гибкости у детей среднего школьного возраста, поскольку в этот период у них наблюдаются низкие темпы естественного её развития.

Для развития гибкости у школьников используются, как правило, типичные средства, методы и методические приемы.

Цель – усовершенствовать методику воспитания гибкости у детей среднего школьного возраста посредством акробатических упражнений.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, практические упражнения, применяемые в ходе занятий по гимнастике.

Результаты исследования. Одним из основных качеств человека является гибкость, под которой понимается «способность человека выполнять движения необходимой амплитудой».

По форме проявления различают гибкость активную и гибкость пассивную, смешанную, общую и специальную, а также динамическую и статическую

Основным методом развития гибкости является – повторной метод и в зависимости от возраста и пола он дифференцируется. Но можно использовать и другие методы. В частности, на уроках физической культуры в младших классах используется метод статического растягивания.

¹ Научный руководитель – Шевяков А.Н.

Несомненная польза акробатики заключается в том, что она помогает совершенствованию подвижности суставов, а значит, улучшает осуществление опорной и двигательной функции.

В ходе занятий были использованы упражнения в следующем процентном соотношении:

- 45% – составляли активные динамические упражнения;
- 35% – составляли пассивные упражнения;
- 20% – статические упражнения.

Являясь педагогом дополнительного образования, ведя секцию акробатики в лицее № 5 г. Ельца совместно с учителями физической культуры были выявлены небольшие проблемы с развитием гибкости у учащихся младших классов. Это показали нормативы ГТО, которые сдавались в школе.

Для решения данной проблемы были приняты следующие решения:

- обязательное выполнение комплекса ОРУ утром дома (каждому ученику были выданы комплексы упражнений);
- увеличения времени для упражнений гимнастики в ходе урока физической культуры в классе;
- больше внимания уделять стретчингу в конце занятия в секции акробатики:
- многократное использование простых акробатических упражнений и комбинаций.

С января по апрель 2021 года (в период данной работы) увеличилось на 1 занятие в секции акробатики у школьников 1 класса. Время одного занятия увеличилось с 45 минут до 60. Занятия проводились в секции во второй половине дня после окончания уроков 3 раза в неделю. После каждого занятия ученикам на дом выдавалось домашнее задание, что они должны выполнять в дни отсутствия занятий в секции.



Рисунок 1 – Основные упражнения, используемые на занятиях

Основными упражнениями, которые использовались в ходе данного периода составляли:

- упражнения в равновесии;

- «мостик»;
- различные переворот вперед;
- наклоны;
- скручивания.

В апреле 2021 г., в лицее была проведена повторная сдача комплекса ГТО. Результаты учеников 1 класса, которые занимались в секции акробатики, приведены в таблице 1. Из неё мы видим, что результаты теста ГТО на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье) в повторной сдаче увеличились и стали лучше.

Таблица 1

Показатели изменения гибкости учеников 1 класса занимавшихся
в секции акробатики

№	Имя, Фамилия	Пол	Возраст	Показания норматива гибкости (октябрь 2020)	Показания норматива гибкости (апрель 2021)
1	Алексей А.	м	7	0	+ 3
2	Александра А.	ж	8	+ 2	+ 5
3	Леонид Ж.	м	7	+ 8	+ 12
4	Алина С.	ж	7	+ 7	+ 11
5	Андрей П.	м	7	- 2	+ 3
6	Елена Т.	ж	6	+ 6	+ 8
7	Маша Ш.	ж	7	+ 5	+ 8
8	Илья Я.	м	7	+ 4	+ 7
9	Ирина И.	ж	8	- 4	- 1
10	Ольга А.	ж	7	0	+ 4

Заключение. Одним из ведущих физических качеств, которое необходимо воспитывать у детей младшего школьного возраста, является гибкость. Возраст 6-8 лет имеет наиболее высокие показатели естественного её прироста. При его воспитании необходимо учитывать возрастные особенности детского организма, рост, вес ученика. Правильный подбор упражнений и систематическое, ежедневное выполнение комплекса ОРУ (утренняя зарядка дома), а также выполнение домашнего задания, которое давалось после каждого занятия в секции помогли повысить гибкость.

Список литературы

1. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: учебное пособие / М.Р. Галеева. – Киев, 1980. – 56 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб.

для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.

3. Холодов, Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

4. Шерин, В.С. Основы технологии подготовки и обучения в гимнастике / В.С. Шерин // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 372. – С. 167-169.

Контактная информация: o.andrushenko2017@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Бредникова Н.Р.¹

Оренбургский государственный медицинский университет

Аннотация. Данная статья изучает вопросы физической рекреации: история развития, характеристика физической рекреации, её роль в улучшение трудоспособности студентов.

Ключевые слова: рекреация, физическая рекреация, рекреант, физическая культура в вузе.

Цель исследования. Проанализировать влияние физической рекреации на работоспособность.

Задачи исследования. Изучить и проанализировать необходимую литературу.

Материалы и методы. При изучении данной темы были проведены анализ и систематизация информации.

Результаты исследования. «Рекреация» как термин впервые был, упомянут в научной литературе США в 1890-х годах. Он обозначал выходные дни и отпуск в плане нормированного рабочего времени. В Западной Европе рекреационная деятельность получила свое развитие как физическая культура, спортивные состязания и иные виды активного отдыха с целью профилактики правонарушений и рационального здоровья сберегающего отдыха. Среди научных предметов рекреация в России заняла свое место в середине в 1960 годах в рамках теории физической культуры.

В современном мире термин «рекреация» изучается в медицине, туризме, культурологии, курортологии, физической культуре, архитектуре, и многом другом, что позволяет рассматривать его, как междисциплинарный. Таким образом, и смысл рекреации расширяется и становится с более широким содержа-

¹ *Научный руководитель – Кортаева М.Ю.*

нием, охватывающий весь спектр проявления активности человека, направленная на восстановление своих сил.

Двигательная рекреация – это система мероприятий, направленных на удовлетворение нужд рекреанта в общении и активном отдыхе вне производственной, учебной и другой среде, которые направлены на восполнение сил после квалифицированной нагрузки, укрепляющие и сохраняющие здоровье.

Для физической рекреации характерны следующие признаки:

1. Основным средством является – физические упражнения;
2. Для осуществления физической рекреации необходимо специально выделенное или свободное время;
3. Аспекты характерные для двигательной рекреации: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, эмоциональные и физические;
4. Обеспечивает благоприятное воздействие на здоровье;
5. Располагает научно-методической базой.

Тем не менее физическую рекреацию, как способ деятельности, следует оценивать как совокупность признаков и аспектов физической деятельности, которые позволят достигнуть желаемого эффекта лишь при их взаимодействии. Так как рекреация включает в себя достаточно широкий круг проблем то, и решать их необходимо комплексно и системно.

Выделяют разнообразные формы двигательной рекреации

1. Рекреационная физическая культура (занятия физической культурой для активного отдыха учитывающая личный выбор рекреанта);
2. Рекреация спорта (любой вид спорта по предпочтению рекреанта для активного отдыха);
3. Рекреативная физическая культура (активный отдых на базе отдыха, в парке, по мету жительства, в зонах массового отдыха);
4. Оздоровительная физическая рекреация (активный отдых в санаториях, оздоровительных лагерях, турбазах).

В настоящее время отмечается возрастающая популярность рекреационной деятельности физической культуры в среде студенческой, которая создает условия для восстановления работоспособности и активного отдыха после интенсивной интеллектуальной и физической работы.

Но с недавних пор двигательная рекреация зажата в рамках свободного времени, связана с выходным днем, досугом, и не характерна для учебных занятий физической культурой.

Организация физической рекреации в Вузе основана на создании для студентов рекреационных материалов. Материально-техническая основа каждого вуза является базой для разработки рекреационных программ, и основывается на активности и деятельности студентов. Для осуществления рекреационных программ в некоторых Вузах присутствуют базы отдыха с зеленой зоной, а в иных, при отсутствии данных объектов, имеются спортивный зал, спортивные площадки, бассейн и оздоровительные центры. Таким образом, разработка, ор-

ганизация и комплектация программ физической рекреации основывается на имеющихся возможностях.

Для восстановления трудоспособности и освобождения от усталости принципами двигательной рекреации являются следующие положения:

1) программы физической рекреации являются системными и создаются для развития, укрепления и сохранения здоровья, принимая во внимание возраст, пол, физическую подготовленность и другие обстоятельства и условия;

2) рекреационные и валеологические программы создаются с учетом восстановления здоровья, общественного и профессионального статуса студентов;

3) работа преподавателей, студентов, медицинского персонала, деканатов и администрации вуза должна носить совместный творческий характер;

4) должны быть применены современные методы и технологии, формирующие здоровье, гармоничные для каждого студента.

Студентам необходимо во время рекреационных мероприятий принимать во внимание следующие факты:

1) начало данных мероприятий должно быть целесообразным и непрерывным;

2) физическое и психическое состояние человека определяет поэтапный комплексный подход;

3) рекреационные, валеологические и мероприятия по реабилитации должны быть связанными и едиными;

4) рекреационные мероприятия являются социально направленными и имеют методы самоконтроля и врачебного контроля;

5) физические упражнения и двигательная активность являются основными мероприятиями;

6) существуют следующие формы занятий физическими упражнениями: лечебная гимнастика, утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная лечебная ходьба, оздоровительный бег, терренкур, дозированное плавание, экскурсии, прогулки, туризм, занятия физическими упражнениями самостоятельно и т.д.

7) занятия данных форм можно проводить индивидуально, малыми группами (4-6 человек) и большими группами (12-15 человек).

В жизни студентов используются виды рекреационно-оздоровительной направленности в трех основных аспектах – вводная, основная и переходная.

Вводная – данная форма позволяет подготовить организм к наступающему дню, учебе, работе, хобби. Характеризуется поэтапной трансформацией организма из состояния просыпания и отдыха к состоянию активности, для этого применяются гигиенические средства и реабилитационно-профилактические мероприятия, включающие в себя физические упражнения.

Основная форма – конкретные занятия wybranными видами физической рекреации для восстановления работоспособности и снятия утомления.

Переходная форма заключается в проведение мероприятий, направленных на поэтапное снятие активности и переход организма к спокойному состоянию.

При современных учебных программах в Вузах многие студенты предъявляют жалобы в период экзаменационной сессии на ощутимое ухудшение трудоспособности как физической, так и умственной, несмотря на то, что в середине семестра усталости не наблюдалось. Таким образом, можно сделать вывод, что студент во время сессии сталкивается с накоплением в организме усталости, а организация учебного процесса, включающая и физическую культуру, не способна скорректировать ухудшающее состояние.

Вывод. Следовательно, для удачной психологической и физической подготовки студентов для квалифицированной работы нужно активно применять двигательную рекреацию. Ключевой задачей, которой считается восстановление интеллектуальной и физической трудоспособности, функционального состояния организма.

Таким образом, когда интервалы между занятиями с преподавателем по расписанию обладают длительными перерывами, ключевой задачей становится подготовка студентов к автономным занятиям физической культурой. Во время занятий преподаватель должен подготовить и побудить студентов к самостоятельному использованию физической рекреации, для поддержания сил организма на этапе недоступности физической культуры по расписанию.

Список литературы

1. Бардина, М.Ю. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М.Ю. Бардина, В.Д. Иванова, Б.М. Петров // Вестник ЧелГУ. – 2014. – № 4 (333). – С. 22-28.
2. Батукаев, А.А. Физическая рекреация и ее значение в сфере образа жизни современного человека / А.А. Батукаев // Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. – 2013. – № 1. – С. 123-128.
3. Виноградов, Г.П. Физическая рекреация: учебное пособие / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко [и др.]. – М.: ИЦ «Академия», 2015. – 240 с.
4. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А.В. Лотоненко, А.И. Бугаков, С.И. Филимонова, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1 (52). – С. 52-56.
5. Чернышева, И.В. Физическая рекреация – одна из форм здорового образа жизни / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2014. – Т. 12. – № 15 (142). – С. 61-63.
6. Эльмурзаев, М.А. Современные подходы к определению понятия физической рекреация / М.А. Эльмурзаев, К.Ш. Дунаев, М.К. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 205-209.

Контактная информация: nadysha309@rambler.ru

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Бриленок Н.Б.

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского*

Аннотация. В статье представлены результаты исследований мотивации младших школьников к занятиям физической культурой в школе и в спортивных секциях. Показано, что мотивация школьников на протяжении учебного года претерпевала существенные изменения: от неопределенности в выборе занятий в начале года до осознанного мотива, направленного на достижение положительных результатов в конце года.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое воспитание, спортивные секции, мотивация, здоровье, здоровый образ жизни.

Введение. Одной из важнейших проблем современности является здоровье подрастающего поколения. Тем не менее, потребность в здоровье ярко выражена во всех возрастных периодах. Именно потребность определяет активность личности. Однако люди по-разному заботятся о здоровье. Общественно значимым является такое отношение к здоровью, которое обеспечит актуализацию потребности в здоровье и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни [6, 8].

Отношение личности к здоровью, определяется сложившейся системой потребностей, индивидуальными характеристиками, а также усвоенными традициями, нормами, ценностями и характеризуется использованием привычных для человека способов поведения в области здоровья. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, необходимо совершать какие-то действия, для каждого из которых нужен мотив. Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Поэтому забота о здоровье должна стать ценностным мотивом [3, 7].

Современная система образования должна быть направлена на обучение, воспитание и развитие учащихся, на возвращение у них культурных форм поведения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации личности, создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь [2, 5].

Формирование культуры здоровья – это целенаправленный процесс содействия школьнику в осознании им ценности здоровья, ответственного отношения к нему и во включении в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями при определенных условиях [1, 4].

Физическая культура в единстве с нормами здорового образа жизни обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Физическая культура многофункциональна. При физических

нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека [3, 7].

Цель работы – оценка уровня мотивации младших школьников к занятиям физической культурой в школе и в спортивных секциях в течение учебного года.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 30 мальчиков и 30 девочек в возрасте 7-9 лет, которые помимо обязательных школьных уроков по физической культуре занимались дополнительно в спортивных секциях на базе Муниципального учреждения «Центральная спортивная школа олимпийского резерва» и Муниципального учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» г. Саратова.

Комплексная оценка мотивации младших школьников к занятиям физической культурой проводилось при помощи онлайн-тестирования по опросникам М.М. Безруких, Л.Г. Орловой и Н.Г. Лускановой в начале и в конце учебного года.

Результаты исследования. По результатам тестирования по опроснику М.М. Безруких в начале года у младших школьников установлены 5 основных групп мотивов к занятиям физической культурой в школе: «самосохранение здоровья» (1 место), «положительные эмоции» (2 место), «внутренний мотив к здоровому образу жизни» (3 место), «приобретение практических навыков» (4 место), «самосовершенствование» (5 место).

Школьники обоих полов отмечают, что уроки физической культуры, прежде всего, помогают укрепить здоровье, улучшают настроение и самочувствие (диапазон колебаний от 3,05 до 3,42 балла), во вторую очередь занятия физкультурой и спортом им необходимы для того, чтобы в дальнейшем использовать полученные знания и умения в жизни (от 2,77 до 2,98 балла).

По каждому из перечисленных мотивов у школьников выявлены высокий, выше среднего, средний и низкий уровень мотивации. При этом для большинства школьников был характерен средний уровень.

В соответствии с опросником Л.Г. Орловой выявлены ведущие мотивы посещения школьниками спортивных секций и степень реализации цели во время занятий. В начале исследования школьники отметили, что посещают занятия в спортивных секциях по настоянию родителей (43% мальчиков и 37% девочек), «потому что это престижно» (30% мальчиков и 30% девочек), «с целью проведения свободного времени с пользой» (17% мальчиков и 20% девочек). Однако желание проявить себя в спорте выражено у 10% мальчиков и 13% девочек. При этом большинство мальчиков (60%) и девочек (53%) полностью удовлетворены занятиями в спортивных секциях, остальные – частично.

Результаты опросника Н.Г. Лускановой распределили школьников на 3 группы: с хорошей спортивной мотивацией (1 группа), с положительным отношением к спортивной школе (2 группа) и с низкой спортивной мотивацией (3 группа). Школьники 1 группы (10% мальчиков и 13% девочек) успешно справляются с учебной деятельностью. Мальчики (47%) и девочки (50%) 2 группы достаточно благополучно чувствуют себя в спортивной школе, но за-

нятия чаще посещают для того, чтобы общаться с друзьями, с тренером им нравится ощущать себя учениками.

Младшие школьники 3 группы (43% мальчиков и 36% девочек) посещают занятия в спортивных секциях неохотно, испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности, а также находятся в состоянии неустойчивой адаптации к спортивной школе.

Результаты повторных исследований мотивации школьников к занятиям физической культурой существенно отличались от первоначальных данных. У школьников зарегистрирован высокий уровень мотивов «самосохранения здоровья» (у 60% мальчиков и 40% девочек), выше среднего уровень по показателю внутренней мотивации на здоровый образ жизни (у 60% и 53% девочек).

Данные опросника Л.Г. Орловой свидетельствует об осознанном посещении спортивной секции младшими школьниками в конце года, что проявлялось в желании заниматься в спортивной секции и проявить себя в спорте и развить физические качества.

На основании балльных оценок мотивации по опроснику Н.Г. Лускановой в конце года увеличилось количество школьников с положительным отношением к спортивной школе и с хорошей спортивной мотивацией. Отмечено стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования, четко следовать всем указаниям тренера.

Обсуждение. Таким образом, в начале года для большинства школьников была характерна неуверенность или неопределенность в выборе занятий в спортивных секциях. Это можно объяснить тем, что на занятиях спортом настояли родители, либо у них отсутствует четкое осознание, а занятия в спортивной школе они сравнивают с развлечением.

Зафиксированная положительная динамика в показателях мотивации у младших школьников к занятиям физической культурой, выявленная в конце года, выражалась в осознанном желании проявить себя в спорте.

Выводы. Таким образом, успехи в любой деятельности зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от мотивации достижения. Поэтому учителю, педагогу или тренеру необходимо больше внимания уделять занятиям по преодолению неуверенности в своих силах у школьников, а также научить их справляться с трудностями.

Список литературы

1. Ахметжанова, Г.В. Повышение уровня мотивации обучаемых к здоровому образу жизни / Г.В. Ахметжанова // Вектор науки Тольятинского государственного университета. – 2014. – № 3. – С. 94.

2. Березовская, Р.А. Отношение к здоровью / Р.А. Березовская, Г.С. Никифоров // Психология здоровья. – СПб., 2003. – С. 100-110.

3. Бриленок, Н.Б. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников / Н.Б. Бриленок // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всерос-

сийской научно-практической конференции. – Саратов: Саратовский источник, 2020. – С. 529-533.

4. Бриленок, Н.Б. Проблемы непрерывного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта / Н.Б. Бриленок // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе. Сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. – Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 6-10.

5. Бусловская, Л.К. Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании / Л.К. Бусловская. – Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2011. – 115 с.

6. Золотых, И.В. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения / И.В. Золотых, Н.А. Золотых // Начальная школа. – 2012. – № 8. – С. 59-62.

7. Павленкович, С.С. Сохранение и укрепление здоровья школьников как психолого-педагогическая проблема / С.С. Павленкович // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саратов: Саратовский источник, 2017. – С. 306-312.

8. Павленкович, С.С. Формирование культуры здоровья школьников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности / С.С. Павленкович, М.П. Андреева // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саратов: Саратовский источник, 2016. – С. 301-304.

Контактная информация: brilenoknb@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СПОСОБ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СНИЖЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Гаврилина А.О., Фёдоров Н.А.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. Данная работа посвящена рассмотрению некоторых причин снижения работоспособности студентов и физической активности как основного способа противодействия утомлению. Также в статье приведены подходы совершенствования физического воспитания, направленного на достижение этой цели.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, работоспособность.

Введение. На сегодняшний день многие студенты сталкиваются с проблемой утомляемости в ходе их образовательной деятельности. На самом деле, перечень факторов, вызывающих подобное состояние достаточно широк. Цель работы – изучить публикации, посвященные этому вопросу и сделать вывод о причинах снижения работоспособности студентов высших учебных заведений,

а также выявить стратегию физического воспитания для предотвращения возникновения утомляемости во время учебного процесса и будущей профессиональной деятельности.

Методы исследования: анализ публикаций, проведение опроса среди студентов одной из учебных групп.

Результаты исследования и их обсуждение. Работоспособность можно определить как возможность человека совершать определенную работу с заданной эффективностью за ограниченное время. В силу некоторых условий, зависящих как от индивида, так и от окружающей его среды, эффективность деятельности может падать, а время, затраченное на выполнение задания, может превышать установленный лимит. К подобным условиям можно отнести чрезмерную загруженность, неправильное питание, недостаточную двигательную активность, отсутствие мотивации.

Во многом проблемы с перегруженностью возникают из-за неумения распределить свое время. Часто в силу желания подготовиться к занятиям, тестам, контрольным работам, зачетам, экзаменам студенты жертвуют качеством сна, проводя в постели вместо 8-9 часов 5-7 часов каждый день, а также пренебрегают питанием, предпочитая фастфуд вместо овощей, фруктов и супов, пропуская приемы пищи. Вследствие подобного образа жизни ухудшается не только их здоровье, но и результат умственной деятельности.

Низкая стрессоустойчивость также не позволяет студентам качественно выполнять поставленные задачи. Интеллектуальная работа характеризуется активностью сравнительно небольшой области нервных центров, которые при продолжительной нагрузке быстро утомляются, что может вызывать раздражительность и нервное возбуждение. В ходе опроса, проведенного среди студентов одной из учебных групп 2 курса, было выявлено, что больше двух третей из них сталкиваются со злобой и агрессией при невозможности самостоятельно решить задачу, выданную на дом.

Наиболее напряженным периодом в жизни студента является экзаменационная сессия. Из-за большого объема работы, связанной с систематизацией и заучиванием информации, полученной за семестр, возникает переутомление. Повышается нагрузка на головной мозг и нервную систему. Состояние студента ухудшается в ходе сессии, так как усталость накапливается, а мотивации снижается. При этом двигательная активность может отсутствовать полностью, поскольку молодые люди и девушки проводят практически все свое время в сидячей позе в помещении, не выходя на длительные прогулки днями.

Многие из вышеперечисленных проблем помогает решить включение физической активности как обязательного пункта в распорядок дня. Достаточная физическая нагрузка помогает освободить мышцы от излишнего напряжения, что способствует успокоению человека в целом, а также повышению внимательности. Людям, которые просыпаются рано утром, гораздо легче начать заниматься работой или учебной сразу после зарядки.

Наравне с упражнениями необходимо уделить внимание и прогулкам на свежем воздухе. Как было замечено ранее, многие студенты придерживаются

сидячего образа жизни. В результате они испытывают дискомфорт, вызванный нехваткой движения, их кровотоки нарушаются, наступает недостаток кислорода, умственная работа становится непродуктивной.

Теперь уделим внимание времени, когда необходимо прибегать к физической нагрузке. Функция зависимости работоспособности студента от времени не является монотонной. Рассмотрим, например, изменение продуктивности в течение одного дня. Ее динамика характеризуется тремя стадиями: вработывание, стабилизация и снижение.

Работоспособность студентов не находится на пике к началу учебных занятий. Каждому необходимо некоторое время, чтобы их умственная активность достигла оптимального уровня. Это время может варьироваться от 10 минут до 1 часа в зависимости от многих факторов, таких как время начала занятий, качество сна, физическое состояние и т.д.

Ближе к середине учебного дня наступает период оптимальной работоспособности, который может продолжаться от 1,5 до 3 часов. Это время максимальной концентрации и заинтересованности.

Затем наступает момент спада эффективности. Появляется утомление, которое все сложнее побороть волевым усилием. Внимание рассеивается, имеет место размышление о посторонних вещах. Непосредственно перед окончанием работы уровень продуктивности может кратковременно повыситься в силу мобилизации еще не тронутых резервов организма. Но, в конце концов, студент достигает своего предела и прекращает умственную активность.

Схожие зависимости работоспособности можно наблюдать при рассмотрении более длительных периодов (недели, месяца, семестра, года).

Для поднятия эффективности рабочего состояния студента на первых двух стадиях и предотвращения преждевременного наступления третьей стадии необходимо чередовать интеллектуальную деятельность с физической. Как было отмечено выше, утренняя зарядка это прекрасный способ уменьшить период вработывания на 20-30 минут. Также после 2-3 часов интенсивной работы необходимо сделать физкультурную паузу. Благодаря ей кровоток в мышцах улучшается, снимается напряженность глаз (что немаловажно, так как на сегодняшний день многие студенты для учебы и отдыха используют компьютеры, планшеты и смартфоны, излучение которых может негативно влиять на человека), появляется бодрость и желание продолжать выполнение задания. Кроме того, после окончания стадии снижения полезным будет отправиться на прогулку на свежем воздухе. Это позволит наполнить клетки мозга кислородом и предоставить им необходимый отдых.

Многие студенты пренебрегают двигательной активностью, предпочитая поднимать свою работоспособность искусственными стимуляторами наподобие кофе, продуктов с высоким содержанием сахара, энергетиков или лекарственных препаратов. Тем не менее их чрезмерное употребление быстро приводит к привыканию. Как результат их положительное влияние очень скоро пропадает. Оптимальная физическая нагрузка же, напротив, направлена на долговременное

влияние на организм человека, поэтому эффекты после регулярного занятия спортом действуют дольше.

К сожалению, проблемы, связанные со снижением продуктивности встречаются не только в учебной деятельности, но и в профессиональной. Поэтому очень важно научить молодых людей и девушек тому, как противостоять умственной и эмоциональной истощенности. Особую роль в этом занимает физическое воспитание, осуществляемое в высших учебных заведениях.

Рассмотрим некоторые подходы, связанные с повышением эффективности и совершенствованием физического воспитания студентов, которые способствуют улучшению их образа жизни и работоспособности посредством занятий физической культурой и спортом.

С.И. Белых выделяет две стратегии совершенствования физического воспитания. Исторически первую из них он назвал «традиционной». Она характеризуется определяющей ролью преподавателя в процессе освоения дисциплины «Физическая культура», отсутствием междисциплинарных связей, полной концентрации на предлагаемых упражнениях. При этом студент является пассивным элементом в системе отношений «преподаватель-студент», часто не задумываясь о том, как повысить свою физическую культуру вне учебных занятий. «Традиционный» подход состоит в изменении системы тренировок, но само устройство дисциплины не затрагивается [1].

Подобная стратегия будет недостаточно эффективна для разрешения вопроса снижения работоспособности в первую очередь из-за того, что достижение успеха в физической подготовленности очень сильно зависит от преподавателя. На сегодняшний день многие студенты мало заинтересованы в освоении дисциплины «Физическая культура». А выполнение упражнений, пусть даже разнообразных и новых, но под чутким руководством старшего, не обуславливает желание молодых людей и девушек заниматься самостоятельно. Хотя самостоятельность крайне важна для достижения поставленной цели. Как только выпускник покидает высшее учебное заведение, он сразу забывает обо всех упражнениях, которые он изучил, так как не может применить их в повседневной жизни.

Еще одна стратегия, о которой пишет С.И. Белых, получила название «современной». В этом подходе, в отличие от предыдущего, важную роль играет стремление перевести студента в активную позицию по отношению к учебно-познавательной деятельности. Происходит смещение внимания от тренировки к осознанию ценностей, умений и знаний необходимых для проведения собственных физкультурно-оздоровительных мероприятий. Интерес смещается от позиции лидера, который лично выбирает программу упражнений для подопечных, к позиции проводника, который лишь направляет еще неопытных юношей и девушек на их пути к самосовершенствованию. В ходе применения этой тактики преподаватель дает возможность студенту наблюдать полную картину. Благодаря этому студент способен самостоятельно сделать вывод о пользе двигательной активности на основании начальных знаний, которых до-

статочно для планирования и выполнения личного плана занятий физической культурой и спортом. [1]

При следовании этой стратегии становится немаловажным индивидуальный подход. Один из способов его организации следующий. В начале учебного года можно провести специальное тестирование (для определения начального уровня физических качеств подопечных) и разбить студентов по группам со схожими физическими показателями. Затем составить специальный план тренировок для каждой группы совместно с ее представителями, объясняя им принципы, которые послужили основанием выбора именно этих упражнений, и предоставить им возможность самостоятельно отслеживать прогресс, а выставление зачета осуществлять по результатам достижения ими целей, поставленных при создании плана.

Подобная схема позволит студентам не терять мотивацию, поскольку они смогут лично наблюдать прогресс. Они смогут приобрести необходимые начальные знания и сразу же применить их на практике, что будет способствовать их усвоению. А по окончании обучения у них будет пример составления программы тренировок, удовлетворяющей их потребностям в двигательной активности.

Выводы. В данной статье были рассмотрены основные причины снижения работоспособности студентов, а также подчеркнута определяющая роль двигательной активности, принципы которой должны быть донесены до студентов при организации их физического воспитания в вузе, в преодолении утомления. При этом нужного эффекта можно добиться лишь при использовании «современной» стратегии физического воспитания, подразумевающей осознание студентами их физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список литературы

1. Белых, С.И. Стратегии совершенствования физического воспитания студентов [Электронный ресурс] / С.И. Белых. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sovershenstvovaniya-fizicheskogo-vospitaniya-studentov/viewer> – (дата обращения 26.10.2021)

2. Иванова, В.В. Формирование умственной работоспособности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки [Электронный ресурс] / В.В. Иванова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-umstvennoy-rabotosposobnosti-studentov-tehnicheskogo-vuza-v-protssesse-professionalnoy-podgotovki/viewer> – (дата обращения 26.10.2021)

3. Котьков, Н.Н. Сопровождение работоспособности студентов в процессе обучения на основе физического воспитания [Электронный ресурс] / Н.Н. Котьков, А.С. Парфенов, А.И. Мышкин. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/soprovozhdenie-rabotosposobnosti-studentov-v-protssesse-obucheniya-na-osnove-fizicheskogo-vospitaniya/viewer> – (дата обращения 26.10.2021)

4. Наскалов, В.М. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов [Электронный ресурс] / В.М. Наскалов. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyu-podhod-k-fizicheskomu-vospitaniyu-studentov/viewer> – (дата обращения 26.10.2021)

5. Парахина, П.А. Влияние физической культуры и спорта на умственную работоспособность у студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] / П.А. Парахина, И.Ю. Лучкова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-umstvennuyu-rabotosposobnost-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy/viewer> – (дата обращения 26.10.2021)

Контактная информация: alina-gavrilina@mail.ru

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ВОЛГГМУ

Долгова В.А.¹

Волгоградский государственный медицинский университет

Аннотация. В работе представлены результаты исследования состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студенток колледжа Волгоградского государственного медицинского университета (ВолГМУ). Проанализированы показатели исследуемых параметров у девушек в динамике 3 лет обучения.

Ключевые слова: учащиеся колледжа, состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность.

Введение. Рядом авторов на протяжении многих лет отмечается устойчивая тенденция к снижению функциональных возможностей, двигательных способностей и ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи [1, 2, 3, 4, 5]. В этой связи интерес представляет мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов медицинских средних учебных заведений.

Цель настоящей работы – изучить состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности девушек медицинского колледжа в динамике 3-х лет обучения.

Методы исследования. В исследованиях приняли участие 77 девушек колледжа отделений «Фармация» (62 человека) и «Стоматология ортопедическая» (15 человек) за период 2017-2019 гг.

Для оценки физического развития использовались показатели: длина тела (см), масса тела (кг), кистевая и стантовая динамометрия (кг), окружность груд-

¹ Научный руководитель – Ушакова И.А.

ной клетки (ОГК) в паузе, на вдохе и выдохе (см), экскурсия грудной клетки (ЭГК, см).

Оценка физической подготовленности проводилась по результатам тестов: прыжок в длину с места (см); подъём туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с); общая гибкость позвоночника (см); челночный бег 5x20 м (с); бег 100 м (с); бег 2000 м (с).

Результаты исследования и обсуждение. Анализ годового статистического отчёта здравпункта ВолгГМУ за 2017 год выявил значительное увеличение заболеваемости студентов по сравнению с предыдущими годами по большинству заболеваний. Из 354 студентов медицинского колледжа за 2017 год с различными заболеваниями обращались 261 человек, из них только с острыми респираторными инфекциями – 168. По данным углубленного медицинского осмотра в 2017 году из общего числа студентов II-IV курсов зачислены в специальную медицинскую группу 92 человека (26%) и 22 человека (6%) освобождены от практических занятий.

Анализ динамики заболеваемости студентов специального учебного отделения за период 2017-2019 гг. показал, что число случаев заболеваний органов дыхания возросли со II по IV курсы на 58,0%, сердечно-сосудистой системы – на 42,0%, опорно-двигательного аппарата – на 32,8%.

Количество случаев заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени возросло на 27,8%. К III курсу число студентов с миопией различной степени увеличилось на 19,0%, случаев заболеваний мочеполовой системы к III курсу – на 18,4%, к IV – на 35,2%.

Анализ физического развития студенток колледжа отделения «Стоматология ортопедическая» и «Фармация» в динамике трех лет свидетельствовал, что показатели роста за период обучения практически не изменились. Масса тела у девушек обоих отделений увеличилась ко второму курсу и незначительно снизилась к третьему.

Показатели ОГК у девушек отделения «Стоматология ортопедическая» в покое, на вдохе и выдохе из года в год имели тенденцию к увеличению. У девушек отделения «Фармация» от курса к курсу происходил рост величины ОГК в покое, на вдохе и выдохе ($p > 0,05$) и достоверное ($p < 0,05$) снижение ЭГК.

Исследования силы мышц кисти констатировали прирост мышечной силы у всех представительниц колледжа. У девушек отделения «Стоматология ортопедическая» сила правой руки увеличилась к концу учебного года на 9,0% ($p < 0,05$), левой – на 6,3%, у девушек отделения «Фармация» - на 15,0% ($p < 0,01$) и 13,7% ($p < 0,05$) соответственно. Сила мышц спины у студенток фармацевтического отделения достоверно увеличивалась от курса к курсу. Наибольший прирост силы зафиксирован к концу обучения и составил 17,2% ($p < 0,01$). У девушек стоматологического отделения наблюдалась волнообразная динамика – прирост значений на втором курсе и незначительное снижение к третьему.

Анализ физической подготовленности девушек стоматологического отделения выявил положительную динамику в прыжке в длину с места, подъёме ту-

ловища из положения лёжа, бега на 100 м и 2000 м. Так, длина прыжка к третьему курсу увеличилась на $7,2 \pm 2,2$ см ($p > 0,05$), количество подъёмов из положения лёжа на $8,1 \pm 1,8$ раза ($p < 0,05$). Время бега на 100 м улучшилось ко второму курсу на $0,8 \pm 0,1$ с ($p > 0,05$), бега 2000 м к третьему – на $74,0 \pm 5,01$ с ($p < 0,05$).

У представительниц фармацевтического отделения от курса к курсу выявлено улучшение ($p < 0,05$) результатов в прыжке в длину с места, гибкости, подъёме туловища из положения лёжа. Максимальный прирост от исходных значений к концу обучения зафиксирован в силовом тесте (18,4%) и общей гибкости позвоночника (28,3%).

Выводы. Таким образом, проведённые исследования выявили увеличение от курса к курсу числа учащихся колледжа, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья.

Целенаправленная работа с использованием различных средств и методов для развития общей физической подготовки на учебных занятиях по физической культуре позволила улучшить большинство показателей физической подготовленности девушек. Вместе с тем, у представительниц отделения «Фармация» не зафиксированы улучшения показателей в тестах на проявление физических качеств «быстрота» (10 хлопков прямыми руками над головой, бег на 100 м) и «выносливость» (2000 м).

Результаты исследований позволят в дальнейшем скорректировать учебный процесс на занятиях по физической культуре студенток различных отделений колледжа с учётом их физического развития, физической подготовленности, будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Кабачкова, А.В. Мониторинг функционального состояния здоровья студентов младших курсов / А.В. Кабачкова, Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 30-33.
2. Кобыляцкая, И.А. Состояние здоровья студенческой молодёжи / И.А. Кобыляцкая, А.С. Осыкина, Е.Ю. Шкатова // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 5. – С. 74-75.
3. Коданева, Л.Н. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков / Л.Н. Коданева, В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова, В.Н. Пушкина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 12(54). – С. 45-47.
4. Кубиева, С.С. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля / С.С. Кубиева, Т.А. Ботагариев, Е.Т. Жетимеков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 2(9). – С. 26-49.
5. Самсоненко, И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза / И.В. Самсоненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 229-232.

Контактная информация: doller2000@yandex.ru

ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ ЦЕНТРА НА ШАХМАТНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ СПЕЦОТДЕЛЕНИЯ

Коровянский А.Г., Замчевская Е.С.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. В статье авторы рассматривают пять больших групп видов центра, которые является довольно сложным разделом шахматной теории.

Ключевые слова: шахматы, шахматная теория, центр, пешка.

Введение. Центр шахматной доски образует поля d4, e4, d5, e5. Опытные игроки знают: в шахматной борьбе не надо предпринимать активных действий на флангах, не определив положения в центре. Отсюда, с основного участка поля битвы, гораздо легче обстреливать позицию соперника, создавать постоянные угрозы его флангам, обеспечивать успех при стыке или контратаке [6].

Основная часть. Современные взгляды на центр являются довольно сложным разделом шахматной теории. Существует несколько видов центра. Причем, в процессе шахматной борьбы они могут преобразовываться, переходя из одного вида в другой. И главное постоянно расширяются методы борьбы как за те или другие виды центров, так и против них. Даже мы остановились на пяти больших группах видов центра [9].

Подвижный центр. Главное здесь – наличие у одной из сторон центральных пешек (одной или двух), не имеющих на своем пути препятствий для продвижения вперед. Такая структура возникает из новоиндийской, Грюнфельда и других защит.

Сторона, располагающая подвижным центром, стремится подвинуть пешки и тем самым сместить позиции партнера. А получив территориальный перевес, вы захватываете инициативу.

Защищающаяся сторона должна стремиться к ограничению подвижных пешек, с последующим их подрывом и уничтожением. А главное надо не забывать о соответствующей фигурной поддержке.

Нередко в партии возникают висячие пешки – это изолированная пешечная фаланга, расположенная на полуоткрытых линиях. Также позиции имеют свои положительные и отрицательные стороны. Пешки позволяют контролировать важные центральные поля и позволяют получить пространственный перевес. Но их трудно защищать, потому что они оторваны от основной пешечной массы.

Сторона, борющаяся с висячими пешками, не должна пассивно ожидать своей участи, а надо подрывать их единство и стремиться к переходу в эндшпиль, что, как правило, нежелательно с такими пешками. Все пути «за» и «против» таких пешек определяется в ходе многочасовых анализов классических партий и турнирной практики [6].

Довольно часто возникают позиции с изолированной пешкой. В этом случае свободно выводятся фигуры, если давление по открытым и полуоткры-

тым линиям, а также форпост на «e5». Правда такая пешка может быть защищена только фигурами. Игрок с изолированной пешкой, как правило, должен стремиться к активной игре в миттельшпиле, так как в окончании нередко с изолятором приходится несладко.

Неподвижный центр. Когда центральные пешки обоих соперников блокируют друг друга, то говорят, что центр «неподвижен». Также позиции нередко получаются в испанской партии, французской защите, старо индийской защите. Как правило с закрытым центром получаются маневренные позиции, когда более активная сторона готовит атаку и имеет богатый выбор планов [5].

Открытый центр. Здесь действия фигур не ограничено пешками, у них нет опорных пунктов в центре и возникает очень острая борьба. Особое влияние отводится дальнобойным фигурам (слон, ладья, ферзь), которые развивают в открытом сражении очень большую силу. В таких позициях небольшая ошибка может привести к поражению. Именно в стиле старых мастеров, где нередко встречались позиции с открытым центром, проходили поединки Андерсена, Морфи, Цукерторта. Конечно, и в открытых позициях также возможны тонкие позиционные решения [7].

Статический центр. Такая структура может возникнуть из нескольких дебютов: защиты Каро-Канн, защиты Нимцовича, ферзевого гамбита и других. У белых при данной пешечной структуре есть несколько планов дальней игры: атака пешечного меньшинства на ферзевом фланге, подготовка прорыва в центре (e3-e4). Может быть и организовано четкое наступление на королевском фланге. Черные, в свою очередь, имеют богатую фигурную игру и строят свои планы в зависимости от замыслов белых [5].

Динамический центр. Здесь положение в центре бывает столь неясным, что трудно сказать о типе пешечной позиции. Может иметь различную структуру и встретиться в любом дебюте. Причем, такая неясность отношений может продолжаться много ходов, а все может зависеть от игроков и от возникшего положения. Все такие центры имеют одну особенность – содержит внутреннее напряжение, и шахматисты должны постоянно быть начеку, быть готовыми к изменению центра.

В шахматной литературе уже давно существует выражение «сдача центра». Позиция, получившаяся при этом, самые разнообразные и вполне «рабочие». Главное здесь – опыт в практической игре.

Выводы. Конечно, нельзя в столь коротком обзоре рассмотреть все виды центров. Главное мы показали направление, в котором надо двигаться при работе с дебютным репертуаром и анализе типичных позиций в середине партии.

Очень важно провести анализ партий из творчества ведущих шахматистов разных лет, в которых нашли отражение многие проблемы центра. Полезно также молодым игрокам Свои краткие примечания [5].

Заметим: в современной теории и прокачке шахматной игры вошло значение, так называемого, расширенного центра, под которым имеется ввиду, по определению знаменитого теоретика А. Нимеровича, квадрат c3-c6-f6-f3. Вместо раннего захвата центра пешками все чаще он подвергается давлению или

контролю со стороны фигур. Такое воздействие на пешечный центр соперника мы обнаруживаем в защитах Нимцовича, Грюнфельда, Алехина, дебюта Рети и других началах и гамбитах [6].

Список литературы

1. Ботвинник, М.М. Как растет шахматист? / М.М. Ботвинник. – М., 1987. – С. 87-90.
2. Давлетов, Д.А. Уроки шахмат / Д.А. Давлетов, В.В. Костров. – М., 2006. – С. 18-88.
3. Каган, Ч.Л. В ваших руках короли / Ч.Л. Каган. – М., 2010. – С. 64-67.
4. Карпов, А.В. Неисчерпаемые шахматы / А.В. Карпов. – М., 1984. – С. 15-49.
5. Каспаров, Г.К. Шахматы как модель жизни / Г.К. Каспаров. – М., 2008. – С. 7-48.
6. Коровянский, А.Г. Проблемные вопросы привлечения студентов спецотделения к занятиям шахматами / А.Г. Коровянский, О.Ю. Манин, А.Ю. Шумилов // Физвоспитание и спорт в вузах: сб. статей ... Межд. научн. конф. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – С. 191-195.
7. Корчной, В.Л. Прогулки с французской защитой / В.Л. Корчной. – М., 2015. – С. 17-44.
8. Линдер, И.М. Шахматная энциклопедия / И.М. Линдер, В.М. Линдер. – М., 2004. – С. 283-284.
9. Мульдьяров, В.И. Уроки мудрой игры / В.И. Мульдьяров. – Ростов н/Д. - М., 2007. – С. 103-122.
10. Канн, Д. Секреты практических шахмат / Д. Канн. – М., 2009. – С. 12-75.
11. Персиц, Б.Д. Роль центра в шахматной партии / Б.Д. Персиц. – М., 1983. – С. 5-88.
12. Пожарский, В.А. Шахматный учебник / В.А. Пожарский. – Ростов н/Д. - М., 2006 – С. 68-82.
13. Суэтин, А.С. Как играть дебют / А.С. Суэтин. – М., 1981. – С. 3-71.
14. Таль, М.Н. Компоненты успеха / М.Н. Таль. – М., 2005. – С. 15-95.
15. Юдович, Ю.Л. История и теория дебюта / Ю.Л. Юдович. – Ростов н/Д. - М., 2005. – С. 3-113.

Контактная информация: elena_zamchevskaya@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Латитева Л.Н.

Полесский государственный университет, Беларусь

Аннотация. Профессиональная направленность способствует успешной профессиональной адаптации специалиста, закреплению его на рабочем месте и желанию работать по полученной в вузе специальности. Профессиональные намерения могут изменяться в течение жизни, чему способствует правильно организованный процесс профессиональной подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры в вузе, совместная деятельность с коррекционными центрами, волонтерская и научно-исследовательская работа студентов.

Ключевые слова: профессиональная направленность, студенты, адаптивная физическая культура, специалисты, ВУЗ.

Введение. В настоящее время в системе профессионального образования все большее внимание отводится вопросам формирования профессиональной направленности студенческой молодежи, поскольку именно профессиональная направленность способствует успешной профессиональной адаптации специалиста, закреплению его на рабочем месте и желанию работать по полученной в вузе специальности.

Направленность представляет собой интегрированное свойство личности, включающее систему мотивов, побуждений, убеждений, этим определяя активность личности.

Профессиональная направленность является составной частью направленности личности, и уровень ее сформированности обуславливает успешность обучения студентов в вузе, а в дальнейшем и их успешную трудовую деятельности на рабочем месте после окончания вуза.

Содержанием профессиональной направленности выступают мотивация, ценностные ориентации, любовь к профессии.

Целью нашей работы явилось исследование особенностей профессиональной направленности студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура».

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 48 студентов 1-4 курсов Полесского университета.

Методы исследования: анализ литературы, опрос, беседа, анкетирование, шкалирование, статистические методы.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональная направленность является одной из характеристик сферы потребностей и интересов человека, которая определяется его индивидуальными особенностями, жизненным опытом, знанием особенностей будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная деятельность специалистов в области адаптивной физической культуры предусматривает работу с лицами с ограничением жизнедеятельности и направлена на их интеллектуальное и физическое развитие и совершенствование.

Подготовка специалистов по адаптивной физической культуре в Полесском университете предусмотрено специальностью 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)».

Студенты, получающие квалификацию «инструктор-методист адаптивной физической культуры» обучаются в вузе в течение 4 лет.

Профессиональная направленность проявляется в целях, которые будущий специалист ставит перед собой как в период обучения, так и в период самостоятельной профессиональной деятельности, что позволяет рассматривать личность будущего специалиста как определенный социальный и нравственно-психологический тип, а также в мотивах выбора профессии, интересе к ней.

Изучение мотивов выбора студентами специальности «Адаптивная физическая культура» проводилось методом анкетирования.

При анкетировании респондентам было разрешено выбирать несколько вариантов ответов предлагаемого в анкете утверждения: «Я выбрала профессию инструктор-методист АФК потому, что ...».

В исследовании приняли участие 48 студентов Полесского университета.

Результаты исследования приведены в таблице 1.

Исследование показало, что преобладающими мотивами при выборе профессии явились близость расположения университета к дому (79,2%), не прошел по конкурсу на другие специальности (70,8%) и хорошие жилищно-бытовые условия в вузе (68,7%).

В то же время ориентация на саму профессию недостаточно высокая, о чем свидетельствуют ответы, характеризующие профессиональную направленность: нравится выбранная профессия – 31,3%; хочу приносить пользу людям – 25,0%; утверждать гуманное отношение к человеку – 35,4%.

Таблица 1.

Исследование мотивов выбора профессии инструктор-методист АФК студентами Полесского университета (N = 48)

Я выбрал профессию инструктор-методист АФК потому, что ...	Кол-во ответов	Кол-во ответов (%)
Нравится выбранная профессия	15	31,3%
Так хотели родители	24	50,0%
Хочу приносить пользу людям	12	25,0%
Университет расположен недалеко от дома	38	79,2%
Хорошие жилищно-бытовые условия в вузе	33	68,7%
Утверждать гуманное отношение к человеку	17	35,4%
Не прошел по конкурсу на другие специальности	34	70,8%

Однако следует отметить, что не всегда первоначальные представления о профессии совпадают с дальнейшими личностными мотивами и жизненными ценностями. Эти взгляды и суждения могут меняться в течение всей жизни. Поэтому случайный выбор профессии совсем не обязательно приведет к разочарованию.

Грамотно организованный учебно-воспитательный процесс подготовки специалистов в вузе способствует формированию профессиональной направленности.

Анализ литературных источников [1, 2, 3] и данные полученных результатов позволили предположить, что формирование профессиональной направленности должно строиться на ряде факторов, обеспечивающих этому процессу необходимую конкретность, целостность, научно-методическую обоснованность.

К этим факторам можно отнести:

а) глубокое знание содержания труда по конкретной профессии, достоверные представления о требовании профессии к психолого-физиологическим и личностным качествам специалиста.

б) умение педагогов оценить индивидуально-психологические особенности студентов и, дифференцируя их с требованиями профессии, уметь показать студентам те перспективы, которые ждут их в профессиональной деятельности.

в) развитие у студентов навыков самовоспитания и самообразования, с помощью которых они могут расширить свои знания, выработать и приобрести новые навыки и умения.

В процессе обучения студенты знакомятся с особенностями выбранной профессии на лекционных занятиях при изучении курсов «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Адаптивная физическая культура при различных патологических состояниях». В дальнейшем расширяют полученные знания в ходе практических занятий, проходящих как в стенах университета, так и на базе коррекционных центров и специальных учреждений для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Дальнейшие знания особенностей будущей профессии закрепляются в ходе производственной и преддипломной практик.

Хороший эффект на формирование профессиональной направленности студентов оказывает самостоятельная управляемая работа, большая часть которой проходит на базе специальных учреждений, а также волонтерская работа.

При формировании профессиональной направленности следует помнить, что все усилия педагогов при формировании личности будущего специалиста должны базироваться на индивидуальном подходе к каждому студенту, учитывая, что в зависимости от таких параметров, как устойчивость, содержательность и апробация, все студенты по сформированности профессиональной направленности могут быть разделены на четыре группы:

1 группа – студенты, имеющие устойчивый профессиональный интерес;

2 группа – студенты, у которых есть интерес к определенным предметам, связанным с профессией, но они не проверили себя в конкретной практической деятельности, связанной с профессией;

3 группа – студенты, имеющие неустойчивый интерес к получаемой профессии;

4 группа – студенты, не желающие работать по получаемой специальности.

Исходя из такого разделения, по-разному строится учебно-воспитательная работа с категориями студентов [4].

Хороший эффект для воспитания и закрепления интереса к профессии дает вовлечение студентов в научно-исследовательскую и волонтерскую деятельность, проведение совместных мероприятий с воспитанниками коррекционных центров.

Нами было проведено исследование профессиональных намерений студентов выпускных групп специальности адаптивная физическая культура. Данные исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Профессиональные намерения студентов выпускных групп
Полесского университета (N = 44)

Профессиональные намерения студентов специальности «Адаптивная физическая культура»	Кол-во ответов	Кол-во ответов (%)
Не буду работать по полученной специальности	5	11,4%
Проработаю два года, а там будет видно	11	25,0%
Еще не определился в будущей профессии	8	18,1%
Буду работать по получаемой профессии	20	45,5%

Анализ проведенного исследования показал, что 45,5% респондентов планируют работать по получаемой профессии; 11,4% не видят себя в качестве специалиста по адаптивной физической культуре.

Вместе с тем достаточно большой процент студентов (43,1%) полностью не определились в правильности выбранной профессии, однако и не отрицают возможности работать по специальности.

Выводы. Исследование профессиональной направленности студентов специальности адаптивная физическая культура показало, что

1. Профессиональная направленность является интегрированным образованием, характеризующим мотивацию, ценностные ориентации, жизненные установки личности.

2. При поступлении в университет на специальность методист-инструктор АФК ориентация на саму профессию у студентов недостаточно высокая, о чем свидетельствует суммарный балл в ответах, характеризующих профессиональную направленность.

3. Профессиональные намерения не являются константой, а могут изменяться в течение жизни. Эффективно организованный процесс профессиональной подготовки студентов в вузе, совместная деятельность с коррекционными центрами, волонтерская работа способствуют формированию профессиональной направленности, желанию работать по получаемой специальности.

4. Исследование профессиональных намерений студентов выпускных групп Полесского университета, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура, показало, что около половины студентов планируют после окончания вуза работать по получаемой специальности.

Список литературы

1. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие / В.А. Бодров. – М.: Наука, 2001. – 322 с.

2. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/Д., 2010. – 304 с

3. Педагогический процесс в учебных заведениях нового типа: содержание и технологии. – Минск, 1994. – 609 с.

4. Фатхуллин, М.Ф. Воспитание специалиста / М.Ф. Фатхуллин. – Казань: Казанский ун-т, 1990. – 150 с.

ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Наумов А.А., Стюшин О.А.

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к подготовке различных категорий населения для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Подходы, представленные в работе, построены на основе анализа научно-методической литературы и личных наблюдений.

Ключевые слова: комплекс ГТО, нормы комплекса «Готов к труду и обороне», спортивные игры, все категории населения.

Введение. В Российской Федерации постоянно наблюдается повышенный интерес к комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) как к программе нормативной основы физического воспитания населения страны. Данный комплекс направлен на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения России [8, 9].

В настоящее время ярко прослеживается создание дополнительных центров тестирования, на базе которых проходит прием нормативов комплекса ГТО.

Зачастую результативность внедрения комплекса ГТО тесно связана не только с организационными вопросами и созданием дополнительных центров

для тестирования населения, но и с эффективными методиками подготовки к различным видам соревнований [7].

Цель настоящего исследования – обосновать эффективность подходов к подготовке различных категорий населения для успешной сдачи норм комплекса ГТО на основе анализа научно-методической литературы по рассматриваемой теме.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение. Сравнительный анализ становления ГТО в различные периоды существования Российской Федерации, в том числе современной России, был проведен исследователем Бариевым М.М. [1], где было отмечено, что проект распространения и развития ГТО в стране – дело государственной важности. Согласно исследованию Бариева М.М. была представлена следующая статистика сложности нормативов (рис. 1). По их мнению, почти половина нормативов является излишне легкими.



Рисунок 1 – Статистика сложности нормативов

Для того чтобы обосновать методики подготовки и организации сдачи нормативов, необходимо разработать индивидуальную систему оценки уровней подготовки для каждой категории населения, что будет являться фактором для повышения интереса населения к успешной сдаче нормативов [12].

Интернет – как средство массовой коммуникации уже проникло в использование каждой группой населения, что дает значительное преимущество для разработки программ подготовки каждой группы населения к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне». Целесообразным становится использование web-порталов и технологий мобильного обучения, позволяющих осуществлять эффективную подготовку и корректировку занятий [5, 6].

Колунин Е.Т. представил анализ готовности легкоатлетов группы населения от 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО, который показал следующую статистику (рис. 2) [3].



Рисунок 2 – Анализ готовности легкоатлетов

Как видно из диаграммы 2 вытекает достаточно тревожный фактор, что треть участников не сдали нормативы даже на минимальный уровень. Исследования Колунина Е.Т. показывают, что самое слабое звено у более младших категорий населения – это выносливость [3]. Анализ тестовых испытаний Платонова Р.И. среди образовательных учреждений показал практически аналогичные статистические результаты и отсутствие выносливости у большинства учащихся [10].

Отсутствие выносливости практически у всех групп населения говорит по большей степени о том, что необходимо строить больше плоскостных спортивных сооружений, где люди могли бы целенаправленно заниматься [11].

Одна из наиболее эффективных методик развития выносливости является популяризация спортивных игр среди всех групп населения. Спортивные игры не раз доказывали свою эффективность в развитии: общей выносливости, уровня физического здоровья и функциональных возможностей [2, 4].

Результаты собственного анализа участия в приеме и подготовке к сдаче нормативов ГТО, а также анализа научно-методической литературы по данной теме исследования позволяют рекомендовать следующие подходы к подготовке:

1. Систематизировать тренировки по выбранному виду спортивных игр.
2. Разработка программы занятий игровыми видами спорта на этапе подготовки к сдаче норм ГТО.
3. Реализация разработанных программ по каждому виду спорта с постепенной коррекцией соответствующих программ.

Заключение. Представленные подходы к подготовке различных категорий населения позволяют расширить базовый комплекс методик, представленных Министерством спорта России, а также предоставить дополнительные возможности для выполнения нормативов.

Список литературы

1. Бариев, М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М.М. Бариев, Р.А. Юсупов, В.М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 94-96.
2. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта; под общ. ред. В.В. Рыщарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
3. Колунин, Е.Т. Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО / Е.Т. Колунин, Н.Е. Аксенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 38-39.
4. Костюков, В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе: монография / В.В. Костюков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 113 с.
5. Наговицын, Р.С. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса «ГТО» на основе мобильного обучения / Р.С. Наговицын, И.В. Владыкина, С.Ю. Сенатор // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 46-48.
6. Наговицын, Р.С. Разработка веб-портала для подготовки студентов к тестированию по нормам ГТО / Р.С. Наговицын, Е.А. Рассолова, С.Ю. Сенатор, И.И. Торбина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 39-42.
7. Патрица, М.В. Возрождение современного комплекса ГТО на основе полиатлона / М.В. Патрица, А.В. Сычев, Г.И. Дерябина // Физическая культура и здоровье. – 2015. – № 1. – С. 9-13.
8. Перова Е.И. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО / Е.И. Перова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6. – С. 51-56
9. Перова, Е.И. Опыт апробации и внедрения комплекса ГТО в различных регионах Российской Федерации / Е.И. Перова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – С. 47-55.
10. Платонова, Р.И. Апробация тестовых испытаний ВСФК ГТО – 2014 в образовательных учреждениях региона / Р.И. Платонова, С.И. Колодезникова, М.И. Сентизова, С.Д. Халыев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 7-10.
11. Римави, А. Методика подготовки учащейся молодежи к сдаче норм комплекса ГТО на основе занятий спортивными играми / А. Римави, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 33-38.
12. Спирин, В.К. Нормативная база Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО / В.К. Спирин, В.А. Багина, А.А. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 2-6.

Контактная информация: aleksey-naumow@yandex.ru

ПРИНЦИП «ЗАПОЛНЕННОСТИ ВРЕМЕНИ» В ВОСПИТАНИИ АНТИВИКТИМНОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ

Нижник Г.Н.

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье рассматриваются принципы, которые способствуют формированию антивиктимных свойств личности в процессе занятий физической культурой и спортом лицами, имеющимися ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Целью нашего исследования, в котором приняли участие успешные спортсмены-инвалиды, было определение наиболее важных дидактических принципов с точки зрения формирования антивиктимной личности в процессе их социализации через занятия адаптивным спортом. Результаты эмпирического исследования показали, что такими принципами являются принципы заполненности времени и сотрудничества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, принципы воспитания, антивиктимная личность, люди с ОВЗ.

Введение. Гуманистическая направленность является главным вектором развития современного общества, она пронизывает все сферы человеческой деятельности и направлена на раскрытие человеческого потенциала каждого члена общества с учетом его уникальных особенностей. Одной из важных проблем на сегодняшний день стоит вопрос социализация людей с ОВЗ. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт обладает большим потенциалом для социальной адаптации и интеграции в общество лиц с ОВЗ. Как правило, чем выше достижения спортсмена и его самореализация, тем более успешна его социально-психологическая адаптация и интеграция в обществе [5]. Дефект социализации приводит человека к состоянию личной виктимности, которая, по мнению Руденского Е.П. определяется «как качественная социально-психологическая характеристика уязвимости жизнеспособности личности» [4]. Способность человека преодолевать социальные и личностные преграды в реализации социальных и личностных целей характеризует его как антивиктимную личность. В нашем исследовании мы попытались рассмотреть вопрос формирования антивиктимных свойств личности у лиц с ОВЗ на примере их социализации посредством физической культуры и спорта и выявить наиболее важные принципы, способствующие их развитию.

Метод исследования: интервью. В исследовании приняли участие спортсмены-инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, которые достигли относительно высоких результатов в адаптивном спорте, в количестве 5 человек. В ходе интервью им предлагалось ряд вопросов, таких как:

- как занятия спортом повлияли на вашу жизнь?
- как Вы смогли добиться успеха в спортивной деятельности?
- что и как помогает Вам преодолевать жизненные трудности?

Результаты исследования и их обсуждение. Для инвалидов процесс социализации связан с постоянным решением проблем как физических, так и психологических. Отсюда жизненные принципы, как бы «заточены» на постоянное преодоление трудностей. На основании анализа ответов на поставленные вопросы в процессе интервью со спортсменами-инвалидами нами было сформулировано два наиболее важных для формирования антивиктимной личности принципа. основополагающим принципом в процессе личностного развития у респондентов выступил принцип «заполненности времени». Этот принцип помогает с одной стороны отвлекаться от проблем, с другой стороны – помогает постоянно определять для себя микро и макроцели в повседневной жизни и получать удовлетворение от их достижения, получения задуманного продукта деятельности.

Это повышает и уровень виктимологической защищенности личности. С одной стороны, участники нашего исследования характеризуют умение находить решения проблем, ставить цели и планировать достижения желаемого результата, но это же является оборотной стороной антивиктимных свойств личности, поскольку такая направленность повышает уверенность в себе. Вот наглядные примеры применения принципа «заполненности времени»: «Главное – не сидеть, сложа руки», «Я ставлю цели, я их добиваюсь, потом – всё по новой», «Мне было очень трудно обходиться без посторонней помощи, я стала заниматься адаптивной физической культурой, в результате чего я стала лучше чувствовать свое тело, научилась управлять им и самостоятельно выполнять бытовые обязанности дома. Для инвалида-колясочника самая большая проблема – передвижение, я научилась управлять автомобилем, что дало мне возможность свободно передвигаться и вести активный образ жизни».

Важность этого принципа в жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями здоровья трудно переоценить. Он оказывает существенное влияние на обеспечение психологического комфорта их личности, поскольку они, как указывается в литературе, более уязвимы, им в большей степени присущи различные страхи, неуверенность, боязнь, стрессы [1, 2]. Среда для людей с ограниченными возможностями здоровья становится более комфортной в ситуации, когда они сами могут воздействовать на нее, могут реализовывать свои личностные смыслы через постоянное включение в какую-либо деятельность. Ощущение комфортности среды позволяет чувствовать себя раскрепощенным, способствует раскрытию потенциальных возможностей личности. В тоже время, данный принцип предполагает и достижение внутреннего душевного комфорта, формированию позитивных установок [3].

Приведем примеры из интервью со спортсменами, в которых они обосновывают как, реализуя принцип «заполненности времени» через занятия спортом, пришли к ощущению психологического комфорта: «Спорт – это целая семья, люди, которые помогли мне поверить в себя и добиться успеха в большом спорте»; «Мы всегда поддерживаем друг друга»; «Без помощи тех людей, кто меня заметил, без клуба я бы не смог добиться того, чего добился»; «Родители, тренер не дали замкнуться в себе, опустить руки».

Как видно принцип «заполненности времени» неразрывно связан с другим принципом – сотрудничества, который основан на взаимной ответственности, сопереживании, на взаимопомощи в процессе преодоления трудностей. Заполняя свою жизнь решением как малых, так и сложных задач, люди с ограниченными возможностями здоровья, вызывают уважение у окружающих, желание с ними взаимодействовать и сотрудничать, помогать по мере необходимости. Несмотря, что в современной жизни часто приоритетом в отношениях выступает принцип конкуренции, для людей с ограниченными возможностями здоровья большую ценность представляет принцип сотрудничества.

Заключение. Процесс социализации инвалидов опосредован постоянным решением виктимологических проблем, борьбой за свою самостоятельность и безопасность. Проявление антивиктимных свойств личности у лиц с ОВЗ связано с усвоением таких жизненно важных принципов как принцип «заполненности времени» и принцип сотрудничества.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00020 А «Физическая культура и спорт как предикторы формирования антивиктимной личности у людей с ограниченными возможностями здоровья и с нормой здоровья».

Список литературы

1. Будякова, Т.П. Виктимологические аспекты правового института компенсации морального вреда / Т.П. Будякова. – М.: Юрлитинформ, 2016.
2. Пац, Н.В. Влияние изменений состояния здоровья на стрессоустойчивость у студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Н.В. Пац, И.П. Грабовская, О.П. Нестерович // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2 (18). – С. 209-215. – Режим доступа: URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.21](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.21)
3. Попадейкин, В.В. Роль социальных установок в формировании психологии безопасности / В.В. Попадейкин, С.Ю. Нарциссова // Общество. Доверие. Риски: материалы Ежегодного Международного форума; под общ. ред. И.В. Грошева; редколлегия: А.В. Троицкий [и др.]. – 2020. – С. 438-443.
4. Руденский, Е.В. Психология адаптивного функционирования личности / Е.В. Руденский. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. – 160 с.
5. Уляева, Г.Г. Самореализация личности в паралимпийском спорте как фактор социально-психологической адаптации / Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 223-226.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ В СЕКЦИИ ПО БОКСУ

*Овчинникова Е.И., Кириллов А.Г.
Забайкальский государственный университет*

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность методики воспитания выносливости у юношей в секции по боксу. Было проведено тестирование юношей (15-17 лет) занимающиеся боксом.

Ключевые слова: специальная выносливость, бокс, методика воспитания.

Введение. В настоящее время в России все большую актуальность среди молодежи набирают спортивные единоборства. Успешные выступления наших боксеров на мировой арене привлекает внимание молодых людей к занятиям этим видом спорта в учреждениях дополнительного образования, клубах, а также школьных секциях [2, 3]. В процессе анализа научной и методической литературы нами были выявлены противоречия между:

1) необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса в школьных секциях по боксу с учетом закономерностей развития физических способностей, овладения широким диапазоном двигательных навыков без форсирования подготовки.

2) необходимостью воспитания специальной выносливости у боксеров и недостаточностью научно-методической литературы для использования ее для секционных занятий со школьниками, посвященных данному вопросу;

3) необходимостью разработки методики воспитания специальной выносливости у школьников старших классов, занимающихся боксом с целью достижения высоких спортивных результатов и отсутствием методических рекомендаций, регламентирующих этот процесс в рамках школьной секции.

Целью исследования явилось экспериментальное обоснование эффективности методики воспитания специальной выносливости у юношей старшего школьного возраста, занимающихся в секции бокса. На первом этапе исследования изучались методические и физиологические особенности развития выносливости, охарактеризованы ее типы и виды в классификации разных авторов, выявлены возрастные закономерности и половые особенности развития специальной выносливости, в результате чего было сформировано представление о современных методах, методиках и технологиях воспитания специальной выносливости у юношей в процессе тренировочных занятий боксом, а также выявлены специфические особенности организации и содержания тренировочного процесса в секции. На втором этапе – проводился констатирующий и формирующий педагогический эксперименты.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели было проведено тестирование исходных и конечных показателей специальной выносливости, формирующий педагогический эксперимент и методы математической ста-

тики. Для информативной оценки уровня развития специальной выносливости нами использовалась методика определения коэффициента выносливости боксера (КВ). Этот коэффициент позволяет определить эффективность боевых действий в третьем раунде по отношению к эффективности боевых действий в течение всего боя [1].

В формирующем эксперименте приняли участие юноши 16-18 лет (9-11 классы), посещающие секцию по боксу в пришкольном клубе «Олимп» в количестве 18 человек. Контрольную и экспериментальную группу состояли из 9 и 9 юношей, соответственно. Учебно-тренировочный процесс в обеих группах осуществлялся на основе дополнительной общеобразовательной программы по боксу, разработанной тренерами-преподавателями МОУ ДО «ДЮСШ» МР Читинского района.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной и экспериментальной группах был разделен на подготовительный соревновательный и переходный периоды. Для экспериментальной группы была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс в подготовительном периоде методика, направленная на воспитание специальной выносливости на основе использования специальных упражнений аэробной и анаэробной направленности. Специальные упражнения были направлены на различные виды анаэробной выносливости (силовой, скоростной, скоростно-силовой) характерные для соревновательной деятельности боксеров. С этой целью использовались упражнения с эспандерами, циклические, с отягощениями неопределенного веса.

Соотношение средств на средства общей и специальной подготовки в подготовительном периоде составлял 54% к 46%, соответственно. Причем, данное соотношение уменьшалось в пользу специальной подготовки во втором и третьем мезоциклах подготовительного периода (базовом и предсоревновательном). Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю в рамках клуба, согласно расписанию и 2 раза в неделю юношам планировалась нагрузка для выполнения самостоятельно с целью создания кумулятивного эффекта от предлагаемых нагрузок, а также формирования механизмов долговременной адаптации.

Результаты исследования. Для оценки исходного уровня специальной выносливости нами производилось тестирование юношей старших классов (15-17 лет), занимающихся в школьной секции боксом. Всего в тестировании приняли участие 17 юношей, обучающихся в МОУ СОШ № 2 пгт. Новокручининский и посещающие секцию бокса в пришкольном клубе «Олимп». Полученные показатели специальной выносливости по выше предложенным тестам, сравнивались с дополнительной общеобразовательной программой по боксу.

Нами были проведены следующие тесты:

- для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса использовался тест:
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд;
- для оценки скоростно-силовой (специальной) выносливости использовался тест: количество ударов по боксерской груше за 3 минуты;

– для оценки скоростно-силовой (специальной) выносливости использовался челночный бег 10х10 м;

– для оценки специальной (скоростной) выносливости школьников, занимающихся боксом, использовались прыжки со скакалкой за 1 минуту.

В начале исследования нами не выявлены достоверные различия в исследуемых показателях специальной выносливости в контрольной и экспериментальной группы обучающихся старших классов, занимающихся в школьной секции по боксу. Полученные результаты показателей специальной выносливости позволяют сделать вывод о равенстве подбора групп для эксперимента.

В своем исследовании мы отмечали, что выносливость, как физическое качество определяет физическую работоспособность. А любая работоспособность в той или иной форме работы является показателем выносливости. Для информативной оценки уровня развития специальной выносливости нами использовалась методика определения коэффициента выносливости боксера (КВ). Этот коэффициент позволял нам определить эффективность боевых действий в третьем раунде по отношению к эффективности боевых действий в течение всего боя. Если в самом трудном и напряженном последнем раунде она выше, чем за весь бой и не уступает ей, то коэффициент выносливости превышает единицу или близок к ней.

В результате внедрения экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс школьников старших классов, занимающихся боксом нами, были выявлены достоверные различия в исследуемых показателях специальной выносливости между контрольной и экспериментальной группами (табл. 1).

Таблица 1

Показатели специальной выносливости юношей контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа n=9	Экспериментальная группа n=9	Достоверность различий $p \leq 0,05$
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд (кол-во раз)	21,5±0,01	23,2±0,08	t=2,32 p<0,05
количество ударов по боксерской груше за 3 минуты (кол-во раз)	210,3±1,3	243,9±2,2	t=2,67 p<0,05
челночный бег 10х10 м (с)	30,0±0,02	27,1±0,06	t=2,57 p<0,05
прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)	127,2±1,2	151,4±0,19	t=2,40 p<0,05

В конце исследования в контрольной группе результат в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд составил 21,5±0,01 раз, в экспериментальной группе – 23,2±0,08 раз, различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте количество ударов по боксерской груше за 3 минуты результат в конце эксперимента в контрольной группе составил 210,3±1,3 раз, в экспериментальной – 243,9±2,2

раз, различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте челночный бег 10x10 м результат в контрольной группе юношей в конце эксперимента составил $30,0 \pm 0,02$ с., в экспериментальной – $27,1 \pm 0,06$ с., различия достоверны ($p < 0,05$). Также достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами нами обнаружены в тесте прыжки со скакалкой за 1 минуту. Полученные в конце эксперимента результаты показателей специальной выносливости юношей позволяют сделать вывод, что экспериментальная методика оказала положительное влияние на уровень силовых способностей юношей.

Обсуждение. Исследование показателей коэффициента специальной выносливости у юношей контрольной и экспериментальной групп также свидетельствует об эффективности предлагаемых средств в методике и ее положительном влиянии на физическую специальную работоспособность юношей, занимающихся боксом. Так, показатель коэффициента специальной выносливости в контрольной группе юношей составил 57,2%, в экспериментальной группе – 67,9%, различия достоверны ($p < 0,05$).

Таким образом, полученные результаты коэффициента специальной выносливости формирующего эксперимента позволили выявить, что наблюдается падение уровня специальной выносливости в течение боя, особенно в третьем раунде, а значит и происходит и падение физической работоспособности. Целенаправленное развитие специальной выносливости играет важную роль в результативности поединка и существенно повысит шанс выигрыша. Следует отметить мнение тренеров по поводу зависимости снижения КВ у высококвалифицированных боксеров и боксеров невысокой квалификации. По данным научной литературы они отмечают, что снижение КЭ в третьем раунде не зависит от стажа, а будет только отличаться разнообразием средств и нагрузкой у спортсменов высокой квалификации и спортсменов массовых разрядов. Таким образом, методика определения коэффициента специальной выносливости у боксеров является объективным показателем, отражающим уровень специальной подготовленности.

Таким образом, в результате исследования экспериментально обоснована эффективность методики воспитания специальной выносливости у юношей старшего школьного возраста, занимающихся в секции бокса.

Список литературы

1. Гайнулина, А.Х. Особенности функционального состояния организма юных боксеров в специально-подготовительном этапе годового цикла подготовки / А.Х. Гайнулина, Э.Р. Хакимов // Образовательный вестник «Сознание». – 2017. – № 4. – С. 14-17.

2. Кальницкая, В.Е. и др. Оценка психофизиологической готовности высококвалифицированных боксеров по показателям рофэс- и dss-комплексов / В.Е. Кальницкая, А.И. Погребной, И.Г. Малазония, В.В. Кутепова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 108-119.

3. Соломахин, О.Б. Представления спортсменов о специальной подготовке в боксе / О.Ю. Соломахин, Г.Б. Галиева // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3. – С. 28-30.

Контактная информация: severiyin68@gmail.com

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ЭРГОНОМИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Пищулин О.В.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В данной статье раскрывается целесообразность методики обучения теннису детей 6-7 лет в условиях современного эргономического подхода. Методика ориентирована на возрастные, антропометрические, физиологические и индивидуальные особенности, оптимальную для детей среду и спортивный инвентарь. Успешное выступление наших теннисистов (Медведев, Рублев, Карацев, Хачанов, Донской) на международной арене является примером для привлечения детей к занятию теннисом, ведению активного и здорового образа жизни. Физическое воспитание способствует развитию у детей быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Ключевые слова: большой теннис, трёхуровневая методика обучения, обучающиеся, эргономичность системы, соревнования, условия работы.

Методика обучения теннису детей 6-10 лет нуждается в экспериментальном обосновании. Необходимы рекомендации по вопросу подбора и построения системы ЧИСС (человек – инвентарь – снаряд – среда), применительно к детскому возрасту (6-10 лет). Остается открытым вопрос сохранения здоровья детей и их спортивного долголетия в случае раннего начала занятий теннисом. Не изучен способ поддержания интереса к теннису среди детской аудитории [1, 3].

В современном мире всё меняется и в спортивном мире тоже. Не исключением стала и начальная подготовка детей 6-7 лет к игре в теннис. Идёт ориентация на возрастные, антропометрические, физиологические и индивидуальные особенности детей с использованием современного эргономического подхода [2, 9].

¹ Научный руководитель – Семянникова В.В.

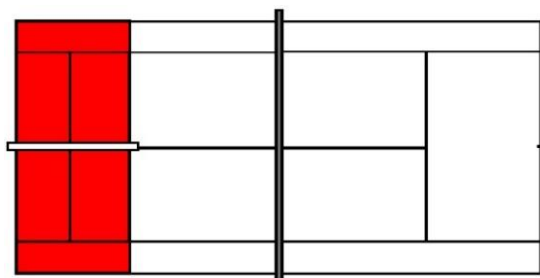


Рисунок 1 – Размеры корта.

Программа «Tennis 10s» – это особая форма учебно-тренировочного и соревновательного процесса, в котором учитываются:

- оптимальная для детей среда и спортивный инвентарь (корт соответствующего размера), медленные мячи, короткие ракетки;
- возраст детей при проведении соревнований (более короткие, много матчевые форматы соревнований, командные и индивидуальные матчи, простая система счета);
- количество одновременно занимающихся (играющих на корте) детей.

Главные принципы программы «Tennis 10s»: меньше, медленнее, проще и качественнее – предназначены специально для тренировки детей, но могут также применяться и для обучения начинающих взрослых людей [4, 5, 6, 7].

В ходе написания ВКР нами был проведён эксперимент с использованием в качестве метода исследования метод математической статистики. В контрольной и экспериментальной группах, в каждой из которых по 10 детей, были проведены контрольные тесты базовых (элементарных) упражнений с ракеткой и мячом после года занятий в секции. В контрольной группе (КГ) применялась стандартная методика обучения, а в экспериментальной группе (ЭГ) – методика обучения по программе «Tennis 10s», её «красный уровень» или начальный этап игры в теннис для возрастной группы до 8 лет. На этом этапе используются поролоновые или войлочные мячи, которые больше по размеру и на 75% медленнее, чем стандартные жёлтые. Длина ракетки должна составлять 19-21-23 дюйма (48, 26-53, 34-58, 42 см) и желательно чтобы была лёгкой. Размеры корта составляют 11-12 м в длину и 5-6 м в ширину, сетка натянута на высоте 80 см (рис.1).

Рассмотрим два базовых упражнения: набивание мяча сверху и удар по мячу справа с отскока в теннисную стенку. В ходе проведения эксперимента получены следующие результаты: в КГ среднее значение в начале эксперимента 6,9 раза, а в конце эксперимента – 10,7 раза; в ЭГ соответственно 8,6 раза и 13,2 раза.

Полученные значения t-критерия Стьюдента 1,96 и 3,03 в начале эксперимента меньше граничного значения $R=2,10$, а в конце эксперимента больше граничного значения $R=2,10$. Следовательно, различия между средними арифметическими значениями в двух группах считаются достоверными при 5% уровне значимости (рис.2).

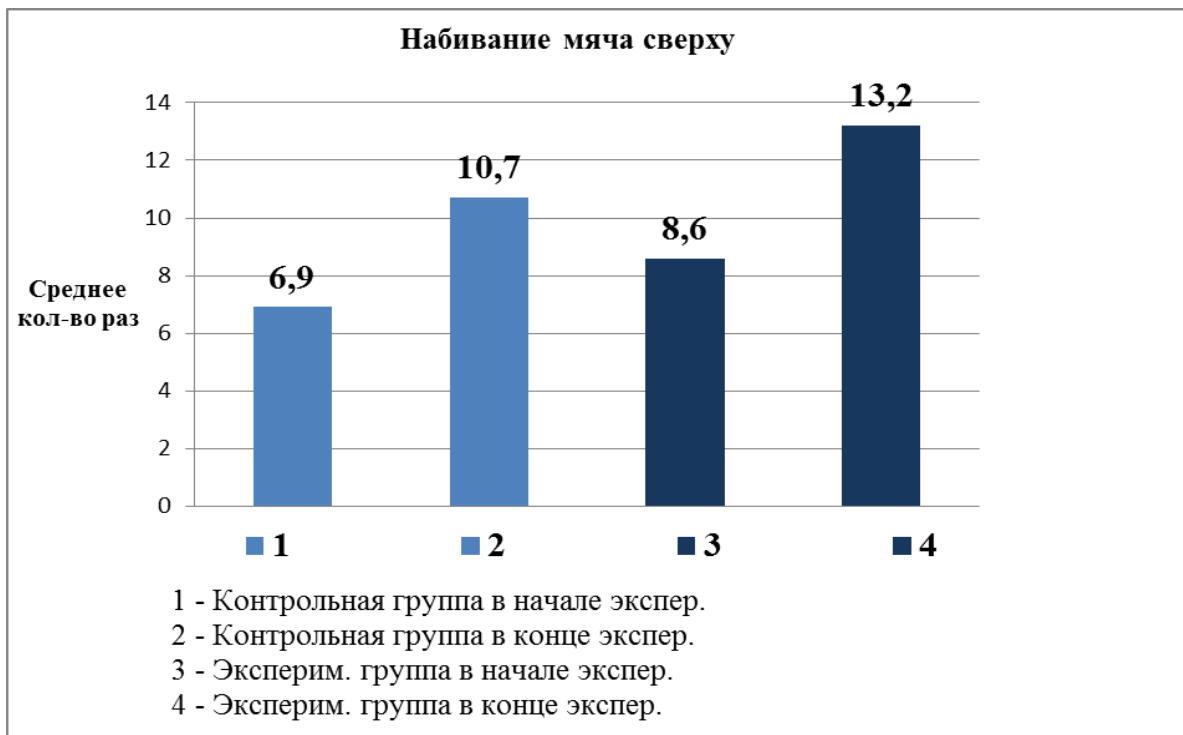


Рисунок 2 – Динамика результатов ЭГ и КГ тестирования
«Набивание мяча сверху»

Тоже самое можно сказать о втором базовом упражнении, результаты которого представлены на диаграмме 2. Значения t-критерия Стьюдента, следующие: 2,06 и 2,81, что также позволяет считать достоверными различия в средних арифметических значения двух групп.



Рисунок 2 – Динамика результатов ЭГ и КГ тестирования
«Выполнение удара по мячу справа в стену»

Исходя из этого можно сделать следующее заключение о целесообразности и значимости методики обучения детей теннису по программе «Tennis 10s», в частности его начального этапа игры в теннис.

1) Коэффициент полезного действия (КПД) применительно к нашей методике складывается из следующих аспектов тренировочного процесса: время на одного занимающегося во время тренировки составляет 27,5 мин., количество ударов по мячу за тренировку – 550, расстояние преодолеваемое игроком за тренировку составляет 1375 м., при наличии 5 кортов (меньшего размера) все дети (10 человек в группе) включены в игровой процесс. В сравнении со стандартной системой подготовки на стандартном корте и такой же группой детей из 10 человек значения параметров будут следующими: время на одного занимающегося – 5,5 мин., количество ударов по мячу – 55, преодолеваемое расстояние – 275 м., при одном стандартом корте включены в игровой процесс только два ребёнка, далее по очереди, следующие два человека. Исходя из этого видно, что очень много условного или «мёртвого времени», без игры, без отработки технических элементов.

2) Индивидуальный подход к выбору теннисного инвентаря и методики обучения теннису детей 6-7 лет, основанного на возрастных, антропометрических и физиологических особенностях ребёнка. Из этого вытекает следующий аспект – эргономичность системы «занимающийся-ракетка-мяч-корт».

3) Эргономичность системы «занимающийся-ракетка-мяч-корт» на красном уровне подготовки самая высокая, на нем обеспечивается наивысший прирост результатов обучения и вытекающий из этого интерес детей к игре. Подбор элементов системы между собой проведен при учете ведущей роли «человеческого фактора», выраженным соблюдением соответствия антропометрических, силовых, жесткостных, временных и прочих характеристик занимающегося размерам, свойствам и качествам ракетки, мяча, корта. Эта комфортность инвентаря в исследовании доказана в ходе проведения эксперимента.

4) Эффективность подготовки следует оценивать по количеству безошибочных ударов и их целевой точности, что зависит от эргономичности организации деятельности занимающегося и, в первую очередь, от выбора соответствующего инвентаря под уровень его умения. Эффективность подготовки детей по данной методике в группах возросла в среднем на 57%.

5) Энергосбережение у занимающихся достигается за счёт маленького корта, укороченной и лёгкой ракетки, «медленного» мяча, а также коротких игровых матчах и простой системы счета в них.

6) Здоровьесберегающий компонент соблюдается благодаря малой силы отдачи на руку и тело, а также наименьшим расстоянием преодолеваемым занимающегося за время тренировки.

Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Багушас, О.В. Матыцин. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Белиц-Гейман, С.П. Теннис: учебник для студентов институтов физической культуры: учебное пособие / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Культура и спорт, 1977. – 224 с.
3. Белиц-Гейман, С.П. В мире большого тенниса: учебное пособие / С.П. Белиц-Гейман. – М.: Интерграф сервис, 1994. – 286 с.
4. Зинченко, В.П. Основы эргономики: учебное пособие / В.П. Зинченко, В.М. Мунипов. – М.: МГУ, 1979. – С. 61-80.
5. Иванова, Г.П. Эргономика физической активности: учебное пособие / Г.П. Иванова. – СПб.: СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта. (б.и.), 2001. – С. 13-31.
6. Иванова, Г.П. Спортивная эргономика: учебное пособие / Г.П. Иванова. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1993. – 50 с.
7. Программа «Tennis 10s» // <http://www.stennis.ru/10s>. Дата обращения: 15.11.2019, 03.06.2020, 17.10.2021. (Международная теннисная федерация: программа «Play and Stay» и её новое направление). В переводе означает «Играй и оставайся в теннисе».
8. Скородумова, А.П. Современный теннис: основы тренировки: учебное пособие / А.П. Скородумова. – М.: ФиС, 1984. – 160 с.
9. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский Спорт, 2005. – 137 с.

Контактная информация: oleg_pishulin@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЕГУ им. И.А. БУНИНА

Прокудина О.А.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В данной статье раскрываются вопросы по организации физкультурно-спортивной работы в ЕГУ им. И.А. Бунина. Автором указывается, что в вузе пропагандируется здоровый образ жизни студенческой молодежи. Поскольку студенты являются главным звеном в формировании здорового поколения. Данное достигается благодаря созданию спортивной базы для занятий физической культурой, спортом и оздоровительной физической культурой, с

¹ Научный руководитель – Семянникова В.В.

этой целью студентам предоставляется возможность широкого выбора различных спортивных секций.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенческая молодежь, спортивный клуб, спортивные секции.

Введение. Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [1, 3].

Результаты исследования. К сожалению, на современном этапе существует актуальная проблема, такая как, негативное отношение студентов к занятиям физической культурой и спорту. В наше время студенты часто пропускают занятия физической культурой. У них отсутствует осознание связи физической культуры с общей культурой. У студентов не присутствует полное понимание того, что труд в наше время требует значительного напряжения интеллектуальных способностей, а также психических и физических сил. Негативное отношение молодых людей к спорту и физической культуре можно объяснить такими причинами как:

1. Негативное влияние гаджетов. Студенты предпочитают уделять большее количество своего времени социальным сетям, компьютерным играм, просмотру различных программ, которые отрицательно влияют на организм человека. К примеру, вред смартфонов обусловлен не только напряжением глазных мышц при всматривании в яркий экран, но и тем, что электромагнитное излучение нарушает кровообращение.

2. Многие студенты имеют такую вредную привычку, как курение. Все знают, что курение вредит здоровью, поэтому здоровье студентов, которые курят слабое. У них повреждаются легкие, по этой причине ослабевает дыхательная система. В следствии чего, студенту трудно дается выполнение физических упражнений.

3. В наше время, к сожалению, очень распространена наркомания. Многие думают, что в жизни нужно попробовать все и наркотики в том числе. Все наркотики вызывают зависимость с первого употребления. Наркотики провоцируют серьезные осложнения для здоровья, которые считаются тяжелыми, вызывают физиологическое привыкание уже после нескольких употреблений. Все обменные процессы быстро подстраиваются под эти препараты, поэтому отказ от них становится мучительным для человека. В результате он принимает одну дозу за другой, тем самым укорачивая свою жизнь. Студент, употребляющий наркотики уже не в силах заниматься физической культурой.

4. Достаточному количеству студентов просто лень заниматься физической культурой и спортом.

5. Большому количеству студентов тяжело заниматься физической культурой после учебных занятий в университете.

Все вышеперечисленные причины отрицательно влияют на отношение студентов к занятиям физической культурой. Несмотря на отрицательное отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту, преподаватели в нашем вузе пытаются приобщить их к здоровому и спортивному образу жизни.

Физическое воспитание в ЕГУ им. И.А. Бунина проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания.

В ЕГУ им. И.А. Бунина ежедневно функционируют физкультурно-спортивные секции, их насчитывается более десяти. Секции по разным видам спорта: футбол, баскетбол, шахматы и др. Секции ведут квалифицированные преподаватели. Они пытаются приобщить студентов к здоровому и спортивному образу жизни. Поговорим подробнее о нескольких секциях, проводимых в нашем университете:

1. Волейбол (девушки). Секция проводится Шеменёвой Светланой Владимировной каждую неделю по вторникам и четвергам в физкультурно-оздоровительном комплексе ЕГУ. На секцию ходят более 25 студентов.

Мы взяли интервью у Виктории Найденовой из группы ФМ-11:

– Виктория, скажите пожалуйста, почему Вы решили записаться на данную секцию?

– Здравствуйте. Выбор секций был, конечно, велик, манило многое, так как я люблю спорт, но вот волейбол! Волейболом я занималась ещё со школы. Мне данный вид спорта очень нравится, ведь он помогает развить силу, выносливость, научиться работать в команде. К сожалению, в школе не набиралась женская команда, а в институте я услышала, что будет набор женской команды, я сразу поняла, что мне нужно именно туда (рис.1).



Рисунок 1 – В. Найденова на тренировочных занятиях по волейболу, 1 курс

– Нравится ли Вам как проходят занятия?

– Да, как проходят тренировочные занятия в секции мне нравится. Наш тренер Светлана Владимировна очень грамотный специалист. Даёт нам направление на разминку, которую всей командой мы начинаем делать, после девочки, которые более сильные, помогают нам сделать разминку у сетки, после мы начинаем работать в парах, тренер никого не оставит без внимания и поможет проработать технические ошибки, что очень важно как для начинающих игроков, так и для уже профессионалов. Так же мы обязательно играем партии, чтобы учиться сыгрываться и работать в команде. После всего, мы обязательно делаем заминку, в это время мы отдыхаем и можем поговорить с девочками, чтобы лучше узнать друг о друге. А после все дружно идём по домам.

– Считаете ли Вы полезными такие секции?

– Конечно, такие секции полезны и нужны в каждом учебном заведении. Ведь они помогают найти свое место, новых знакомых. И, конечно, спорт всегда полезен для здоровья. С помощью спорта можно достичь спортивных высот и ездить на соревнования, которые могут продвинуть тебя в жизни. Также эти секции помогают отдохнуть, ведь учеба занимает слишком много времени и умственных сил и иногда хочется отдохнуть, благодаря таким секциям студенческая жизнь становится только ярче и краше.

2. Мини-футбол. Данную секцию ведет Прокофьев Игорь Евгеньевич в понедельник и четверг в физкультурно-оздоровительном комплексе ЕГУ. Секцию посещают более 20 студентов.

Мы провели беседу с Алексеем Костиным из группы С-11:

– Нравится ли Вам секция?

– Мне очень нравится секция и преподаватели, которые ведут секцию. Я люблю играть в команде.

– Почему Вы пришли на данную секцию?

– Я с детства играл в футбол, поступив в университет, думал времени не будет на футбол, но благодаря преподавателям я сейчас могу заниматься своим увлечением, и даже участвовать в матчах.

– Что Вам дают занятия данной секцией?

– Хорошее здоровье, ведь футбол – это спорт, а спорт – это гарантия крепкого здоровья. Я познакомился с многими ребятами и круг моих друзей расширился. Я развиваюсь и развиваю свои навыки в данном виде спорта.

Общаясь со студентами, которые посещают спортивные секции, можно сделать заключение, что преподаватели университета широко привлекают их к спортивному образу жизни. Наравне сданным, подходят индивидуально к проведению секции по тому или иному виду спорта, тем самым заинтересовывают студенческую молодежь в спортивной деятельности (рис.2).

Но мы не останавливаемся только на секциях, существует Студенческий Спортивный Клуб ЕГУ им. И.А. Бунина «Добрыня». Данный клуб представляет собой объединение людей неравнодушных к спорту в нашем Университете. Клуб состоит почти из 1000 студентов.



Рисунок 2 – Студенты ЕГУ им. И.А. Бунина на «Лыжне России», 2021 г.

Студенческий Спортивный Клуб ставит перед собой основные цели и задачи:

1. Приобщение широкой массы студенческой молодежи к активному занятию спортом.
2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий различного уровня и направления.
3. Организация новых спортивных секций, интересных для студентов и помощь уже существующим спортивным секциям.
4. Освещение спортивных мероприятий в Университете.

Часто клуб проводит соревнования по разным видам спорта среди институтов в Университете. Так же клуб проводит различные мероприятия и фестивали. К примеру, 26 марта 2021 года в спортивном зале ФОКа ЕГУ им. И.А. Бунина прошел весенний фестиваль приуроченный к 100-летию Елецкого рабочего факультета и 90-летию создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (рис.3).

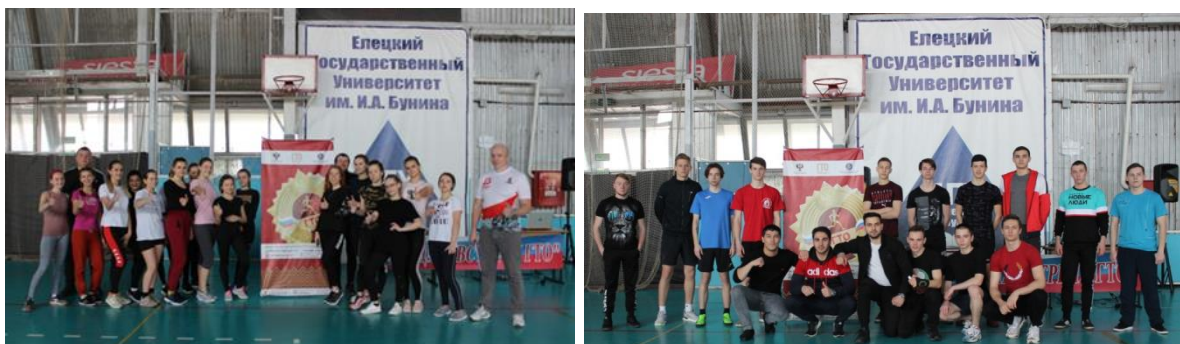


Рисунок 3 – Фестиваль ВФСК «ГТО» в ЕГУ им. И.А. Бунина

Коллектив Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина приобщает молодёжь к здоровому, а также спортивному образу жизни. Ведь

главный ключ к здоровью – спорт, он нам помогает быть сильным и крепким! Не сдаваться, иди дальше, покорять вершины, делиться успехами с близкими людьми. Недаром говорят, в здоровом теле – здоровый дух!

Заключение. Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности молодежи. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи подрастающего поколения на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Любой человек, независимо от возраста хочет быть счастливым и самое главное здоровым, а помочь в этом ему могут занятия физической культурой и спортом [2].

Список литературы

1. Гаврилов, Д.И. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой высших учебных заведений / Д.И. Гаврилов, В.И. Григорьев, А.Г. Комков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 27-30.

2. Кузьмин, В.В. Развитие физической культуры в вузе в процессе реализации нового государственного образовательного стандарта / В.В. Кузьмин, И.С. Сырвачева // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 178-182.

3. Щетинина, С.Ю. Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе / С.Ю. Щетинина // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 287-291.

Контактная информация: sportsem12@mail.ru

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Рязанова В.С.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье автором раскрывается комплекс тестов для определения гибкости у детей младшего школьного возраста. На примере детей, зани-

¹ Научный руководитель – Семянникова В.В.

мающихся хореографией, автор указывает на использования данных тестов в практической подготовке юных танцоров и для определения гибкости на данном этапе. Автором указывается, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития многих физических качеств, в том числе и гибкости.

Ключевые слова: развитие гибкости, дети младшего школьного возраста, хореография, упражнения, тестирование.

Известно, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития многих физических качеств, в том числе и гибкости. В настоящее время данная тема актуальна, так как недостаточная гибкость может привести к ряду неблагоприятных воздействий на организм ребенка. К сожалению, в современном мире развитию гибкости уделяют очень мало внимания. Хорошая гибкость – это залог красивой и ровной осанки, здорового позвоночника и ровной походки. Упражнения на гибкость улучшают кровообращение, тем самым помогают работе сердца, сосудов и другим внутренним органам. Гибкость увеличивает амплитуду движений, а также координацию, что очень важно для повседневной жизни [1, 2].

Упражнения направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: наклонов и поворотов, сгибания-разгибания, вращений, махов и др. Данные упражнения выполняются как самостоятельно, так и с поддержкой партнера. Кроме того, упражнения на гибкость выполняются с отягощениями или специальным оборудованием такие как, с использованием манжетов, утяжелителей, упражнения у гимнастической стенки, со скалками, резиновыми жгутами, упражнения на фитболах и многое другое. Комплексы данных упражнений позволят сформировать подвижность во всех суставах детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией [2].

Благодаря целенаправленному выполнению специально подобранных упражнений для детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией, возможно достичь достаточно большей гибкости, чем это необходимо в процессе спортивной или деятельности (рис.1).



Рисунок 1 – Выполнение поперечного шпагата

Опираясь на хороший показатель развития гибкости – это высокий диапазон движений, где способен достичь занимающийся. Традиционно гибкость измеряют в линейных единицах и угловых градусах, далее с помощью специаль-

ного оборудования или педагогических тестов. Рассмотрим ряд педагогических тестов для определения развития гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией.

1. Тест на гибкость для позвоночника.

1.1. И.п., сомкнутая стойка. Необходимо выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола ладонями. Если это упражнение выполняет занимающийся легко, то можно сказать, что позвоночник достаточно гибок. Если присутствует боль и затруднения во время выполнения теста, указывает об утрате гибкости (рис.2).



Рисунок 2 – Выполнение наклона вперед

1.2. И.п. лежа на животе, ступни расположить под опорой. Руки поставить на пояс и прогнуться, оторвав грудь от пола. В норме от пола до грудной клетки должно составлять 10-20 сантиметров (рис.3).

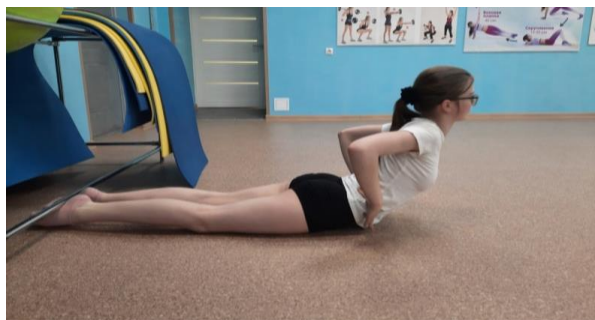


Рисунок 3 – Выполнение тестирования

1.3. И.п. – стойка ноги врозь, прислонясь к стене спиной, руки на пояс. Левую руку опустить скользящим движением вдоль туловища, правая рука на поясе и наклонится влево, не отрывая спины от стены. В норме кончики пальцев левой руки должны находиться ниже коленной чашечки. То же выполняется наклон в правую сторону (рис.4).



Рисунок 4 – Выполнение наклона в левую сторону

2. Тест на гибкость задней поверхности бедра.

2.1. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Полностью выпрямляем ноги и держим их вместе. Это пассивный тест, а это значит, что Вас тестирует партнер. Ваш партнер берет правую ногу, держа ее за голень сзади и сгибает в тазобедренном суставе по направлению к голове. Нога не должна сгибаться в колене, а таз не должен отрываться от пола. Если ногу удалось поднять больше 70 градусов, без ощущения сильного натяжения и боли – задняя поверхность бедра правой ноги соответствует развитию гибкости. Если нога не поднимается до 70 градусов и присутствует боль, сгибается колено, таз отрывается от пола, то следует обратить на это внимание и соответственно развитие гибкости задней поверхности бедра недостаточно (рис.5).



Рисунок 5 – Выполнение тестирования на гибкость

3. Тест на гибкость подвздошно-поясничной мышцы.

3.1. Подвздошно-поясничная мышца очень важна для стретчинга. Укорочение данной мышцы будет влиять на вашу способность сидеть на шпагатах, как на продольном, так и на поперечном.

Нам понадобится скамья или стол. И.П. – лежа на спине, на краю скамьи. Ноги свешены вниз и полностью расслаблены. Сгибаем правую ногу и подтягиваем колено к груди максимально близко. Левая нога расслаблена. Поясница плотно прижата к поверхности скамьи. Если бедро левой ноги начинается подниматься вверх, в то время как вы тянете правое колено к себе, то у вас укорочена подвздошно-поясничная мышца слева.

Также с помощью этого теста можно оценить другие мышцы. Если начинает разгибаться колено левой ноги, то укорочена правая мышца бедра. Если бедро левой ноги уходит влево, то укорочен напрягатель широкой фасции. Если голень левой ноги начинает поворачиваться влево, то укорочен бицепс бедра левой ноги. Обязательно протестируйте обе ноги (рис. 6).



Рисунок 6 – Выполнение тестирования на гибкость

4. Тест на гибкость для прямой мышцы бедра.

4.1. Тест является пассивным, выполняется с помощью партнера.

И.п. – лежа на животе, ноги держим вместе, таз не поднимаем. Партнер быстро сгибает правую ногу в колене, при этом фиксирует вашу поясницу. Если правая пятка не дотянулась до ягодицы, то прямая мышца бедра справа укорочена. Если пятка с легкостью коснулась ягодицы, прямая мышца бедра в хорошем состоянии. Тестируем обе ноги (рис. 7).



Рисунок 7 – Выполнение тестирования на гибкость прямой мышцы бедра

5. Тест на гибкость тонкой мышцы бедра.

5.1. Тест является пассивным, выполняется с помощью партнера. И.п. – лежа на животе, разводим прямые ноги до максимума. Сгибаем ноги в коленях на 90 градусов и пробуем развести ноги еще шире. Если при сгибании в коленях получается развести ноги шире, то имеется укорочение тонкой мышцы (рис. 8).



Рисунок 8 – Выполнение тестирования на гибкость тонкой мышцы бедра

Таким образом, гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Младший школьный возраст – это самое благоприятное время для развития всех физических качеств. При составлении тренировочных программ, необходимо учитывать все индивидуальные особенности ребенка. Для эффективной работы, нужно четко понимать, какой обратной связи можно ожидать от них.

Изучение научно и учебно-методической литературы позволило получить ответы на широкий круг вопросов, связанных с развитием гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией. Целенаправленное развитие гибкости у детей должно начинаться в возрасте 6-7 лет. При этом сенситивным периодом для пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, а активной 10-14 лет.

Всем педагогам стоит обратить внимание на детей младшего школьного возраста, у них есть все предпосылки для успешного развития гибкости. Упражнения на гибкость снимают усталость и психоэмоциональное напряжение, повышают гибкость и улучшают кровообращение, повышают активность, восстанавливают силы, помогают сохранить осанку, здоровье и красоту.

Список литературы

1. Утяшева, И.М. К вопросу развития гибкости / И.М. Утяшева, Г.К. Хомяков, Е.Н. Грицай // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 398-402.
2. Прописнова, Е.П. Развитие гибкости у девочек 8-10 лет, занимающихся эстетической гимнастикой / Е.П. Прописнова, Д.И. Дегтярева, М.А. Терехова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 292-294.

Контактная информация: lera.rs0@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Селиверстова Н.В.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Аннотация. Работа посвящена вопросам влияния метода круговой тренировки на состояние организма студенческой молодёжи. Целью исследования явилось изучение эффективности программы краткосрочных круговых тренировок на уровень физической подготовленности студентов университета. Выявлены изменения показателей лабильных компонентов тела, параметров гибкости, мышечной и силовой выносливости после программы круговых тренировок. В работе приводится статистический сравнительный анализ данных показателей.

Ключевые слова: круговая тренировка, студенты университета, интегральная подготовка.

Введение. Программы физического воспитания в высших учебных заведениях должны учитывать уровень занимающихся студентов и отвечать современным требованиям, предъявляемым к улучшению здоровья и повышению уровня физических качеств [2]. Программа, ориентированная на повышение уровня физической подготовленности и имеющая оздоровительную направленность, приводит к значительным улучшениям физических кондиций студентов.

Круговая тренировка является методом, предназначенным для увеличения общей и специальной выносливости. Она включает в себя выполнение ряда различных упражнений на одном занятии, способствующих нагружению всех основных групп мышц и предлагающая способ повысить уровень физической подготовленности. Преимущества круговой тренировки включают увеличение силы занимающихся, повышение безжировой массы тела, улучшение осанки и улучшение мышечного баланса [1, 3, 6].

Использование метода круговой тренировки должно базироваться на кинезиологических принципах построения физических упражнений с учётом взаимодействия на одном тренировочном занятии различных групп мышц [4]. Это подразумевает управление тренировочным процессом на занятиях с применением средств биомеханического контроля с оценкой кинематических параметров и траекторий движения [5, 8, 9].

Особое внимание следует уделять оптимизации нагрузочной деятельности с учётом функционального состояния скелетных мышц занимающихся и показатель гемодинамики организма при выполнении напряжённой двигательной деятельности [7, 10].

Методы исследования. Цель исследования заключалась в изучении эффективности программы краткосрочных круговых тренировок на уровень физической подготовленности студентов университета.

В исследовании оценивался ряд параметров, а именно: лабильные компоненты массы тела студентов; показатели изменения гибкости при использовании программы круговых тренировок; показатели изменения мышечной силы и выносливости при применении круговых тренировок; реакция сердечно-сосудистой системы на применение круговых тренировок оздоровительной направленности.

В исследовании приняли участие 42 студента юридического факультета и факультета физики и информационных технологий в возрасте $19,4 \pm 1,28$ лет, из которых 23 студента – юноши, и 19 – девушки. Студенты занимались физическим воспитанием два раза в неделю по 90 минут. Программа занятий была разработана на основе исследования результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов. На занятиях по физическому воспитанию применялся метод круговой тренировки. Подбор упражнений и количественные параметры их выполнения осуществлялся исходя из данных исходного тестирования студентов. Программа круговых тренировок длилась 4 месяцев, составлявших учебный семестр. Первоначально студенты выполняли упражнения на станциях в течение 5 минут с 30 секундными паузами отдыха между станциями. В дальнейшем, студенты выполняли упражнение в течение 3 минут с 15 секундными паузами отдыха между станциями. Интенсивность нагрузки составляла 40-55% от максимально возможной, с выполнением как можно большего количества повторений на каждой станции. Каждое занятие по круговой тренировке состояло из 12 упражнений. Нагрузка на трёх станциях имела аэробную направленность, упражнения на двух станциях были направлены на развитие гибкости и на семи станциях упражнения были направлены на развитие силовой выносливости.

Оценка уровня работоспособности проводилась с помощью калиперометрии по методу Матейко (состав массы тела). Оценка уровня гибкости определялась в наклоне вперёд сидя, Уровень силовой выносливости по количеству приседаний в течение одной минуты. Показатели выносливости оценивались по результатам бега или ходьбы на 800 м у девушек и на 1600 м у юношей.

Тестирование проводилось перед началом и по окончании семестра. Для анализа данных использовались описательная статистика и t-критерий Стьюдента, а уровень значимости для определения достоверности или не достоверности изменения показателей был установлен на уровне 0,05.

Результаты исследования. Результаты проведенного исследования позволили выявить следующие изменения лабильных компонентов массы тела, характеризующие изменение уровня работоспособности. У девушек наблюдалось значительное улучшение лабильных компонентов массы тела ($t = 2,31, p < 0,05$), гибкости ($t = 2,26, p < 0,05$) и силовой выносливости ($t = 3,64, p < 0,05$) после программы круговой тренировки. При этом, не отмечено достоверности улучшения показателей выносливости после программы круговых тренировок ($t = 0,97, p > 0,05$).

У юношей отмечено значительное улучшение лабильных компонентов массы тела ($t = 3,27, p < 0,05$), гибкости ($t = 2,51, p < 0,05$), а также силовой вы-

носливости ($t = 3,12$, $p < 0,05$) после программы круговой тренировки. Показатели выносливости после выполнения программы круговых тренировок не выявили достоверных изменений ($t = 0,81$, $p > 0,05$).

Обсуждение. Результаты исследований показали, что студентки университета значительно улучшили показатели состава тела, улучшили гибкость, мышечную и силовую выносливость после программы круговых тренировок. Вместе с тем, у студенток не было значительного улучшения общей выносливости после программы круговых тренировок. У студентов юношей наблюдалось значительное улучшение показателей состава тела, а именно повышение тощей массы тела и уменьшение жировой. Кроме того, отмечается улучшение гибкости и повышение мышечной и силовой выносливости после программы круговых тренировок. Так же как и девушкам, юношам не удалось значительно улучшить общую выносливость после программы круговых тренировок. Это свидетельствует, что использование программы круговых тренировок для студенческой молодёжи повышает показатели композиции тела, увеличению гибкости и силовой выносливости. Значительного улучшения общей выносливости у юношей и девушек не наблюдалось. Это предполагает, что четырёхмесячного периода с двухразовыми занятиями недостаточно для интегрального повышения всех физических качеств в совокупности. Вероятно, для этого необходим более длительный период.

Список литературы

1. Абрамова, Т.Ф. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Методические рекомендации / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 132 с.
2. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко [и др.] // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. VII науч.-метод. конф. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. – С. 22-25.
3. Бондаренко, К.К. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / К.К. Бондаренко, П.В. Квашук, А.Е. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2007. – № 1 (40). – С. 86-88.
4. Бондаренко, К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.
5. Бондаренко, К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 18-22.

6. Контроль механизмов адаптации футболистов по лабильным компонентам массы тела / К.К. Бондаренко [и др.] // Восток-Россия-Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX междун. симпозиума (25-27 дек. 2016 г., Красноярск); под. общ. ред. В. А. Кузьмина; отв. за вып. Т.Г. Арутюнян; Сибирский гос. аэрокосмический ун-т. – Красноярск, 2016. – С. 206-209.

7. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский [и др.] // Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тезисы междунар. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.

8. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К.К. Бондаренко [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18-19 февр. 2016 г. – Минск: БНТУ, 2016. – С. 118-122.

9. Bondarenko, K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. – 2020. – № 2(8). – P. 77-83.

10. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [and etc.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. – Vol. 24. – № 4. – P. 439-452.

Контактная информация: sss1111342@gmail.com

РОЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Семянникова В.В.

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о прохождении практической подготовки в образовательных учреждениях обучающимися института ФКСИБЖ. Автором указывается о том, что организовать учебно-воспитательный процесс в школе невозможно без высокого уровня профессиональной подготовленности специалиста в области физической культуры и спорта, без его умения использовать самые современные, прогрессивные средства и методы решения учебно-педагогических задач.

Ключевые слова: физическая культура, практическая подготовка, обучающиеся, профессиональная компетентность, профессия.

Профессия учителя, как, может быть, никакая другая, творческая, а потому немислима без постоянного совершенствования. Тем более в настоящее время, когда социальный и научно-технический прогресс в условиях современного положения предъявляет все более сложные и разносторонние требования к

системе образования в нашей стране. Ее органическая часть – физическое воспитание. Конкретно решая специфические задачи своего предмета, учитель физической культуры стремится к достижению основной цели своей деятельности – формированию всесторонне, гармонически развитой личности школьника, выполнение этой задачи в работе каждого учителя особо важно [2].

С такой задачей успешнее справляется педагог по физической культуре, который является учителем не по названию, а по сути. Как стать таким педагогом, один из реальных путей - непрерывное совершенствование своей педагогической деятельности, формирование профессиональных компетенций. Известно, что успех зависит от многих факторов – направленности деятельности, личностных качеств педагога, степени развития его общих и педагогических способностей и др.

К примеру, известный ученый-педагог П.Ф. Лесгафт, говоря об учителе, ведущем предмет по физической культуре, отмечал, что он должен быть научно образованным и непременно психологом. Закономерно, ибо каждый ребенок приходит в школу уже со своим сложившимся внутренним миром. И прежде, чем перестраивать его, совершенствовать или хотя бы сохранять таким, каким он есть, надо знать этот мир. Чтобы вести ребенка за собой, учителю должны быть известны его сильные и слабые стороны, его интересы, склонности, способности, отношение к людям, труду, самому себе. В противном случае трудно целенаправленно воспитывать, все это и обуславливает высокие требования, предъявляемые к педагогу и сформированности профессиональных компетенций. Только отвечая им, учитель сможет обогащать разум детей, их чувства, закалять волю, способствовать их нравственному и физическому совершенствованию.

Современная эпоха особо остро поставила перед школой задачу государственного значения: сформировать у обучающихся потребность трудиться, привычку к систематическому интеллектуальному, физическому и нравственному совершенствованию в течение всей жизни. Ведущей задачей современной школы, остается дальнейшее совершенствование учебно-воспитательного процесса, повышение эффективности урока, совершенствование методов обучения и воспитания. Необходимо всемерно развивать познавательную активность обучающихся, самостоятельность их мышления, пробуждать у них жажду знаний, формировать навыки самостоятельной учебной работы, самообразования с тем, чтобы наша молодежь в течение всей своей трудовой жизни была на уровне достижений науки, техники и культуры [1].

При прохождении практической подготовки в образовательных учреждениях, студенты готовятся к будущей профессии, где им необходимо неустанно повышать качество знаний школьников, строить учебно-воспитательный процесс так, чтобы активно способствовать их всестороннему развитию и идейно-нравственному совершенствованию. Совершенствование учебно-воспитательного процесса предполагает последовательное осуществление принципа органического единства обучения и воспитания. Каждый урок, каж-

дое внеклассное занятие должны формировать у обучающихся свое мировоззрение, вооружать их прочными знаниями основ наук.

Осуществлять учебный процесс по физической культуре именно в таком плане немислимо без высокого уровня профессиональной подготовленности специалиста в области физической культуры и спорта, без его умения использовать самые современные, прогрессивные средства и методы решения учебно-педагогических задач. Роль профессиональной подготовленности и сформированности профессиональных компетенций педагога усиливается на современном этапе, поскольку на первый план выдвигаются такие частные задачи, как воспитание у обучающихся интереса к учению, желания и способности учиться. А это требует поисков новых приемов, методов, форм обучения.

К примеру, одним из пунктов в плане прохождения практической подготовки студентов, необходимо ставить изучение, осмысление общих задач, стоящих перед школой – дидактических и воспитательных, ибо без ориентировки на них нельзя решать и частные задачи. Глубокое знание теории обучения – дидактики не позволит практикантам ограничиться, как это нередко встречается в практике, лишь какой-либо одной частной задачей, да и то неправильно решаемой, например механическим тренажером с целью развития у обучающихся физических качеств. Эта задача эффективнее решается при активности самих школьников. Активность же их обеспечивается при определенных условиях: если выработать у детей желание и воспитать у них потребность регулярно заниматься физическими упражнениями, если вооружить их специальными знаниями, умениями. А все эти «если» не под силу студенту с низкой подготовкой. Вот почему, когда речь идет о совершенствовании учебно-воспитательного процесса, прежде всего нужно иметь в виду повышение профессиональной подготовленности. В ходе практической подготовки создается возможность формирования у студентов постоянной потребности добывать новые теоретические знания и практический опыт, вводить их в проблемы современной педагогической науки и практики, учить использовать все полученные в вузе теоретические знания и одновременно усваивать передовой практический опыт лучших учителей и тренеров, овладевать универсальными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями.

Первостепенное значение научно-теоретической подготовки педагога является из определения в специальной литературе педагогического мастерства. Так, о роли педагогических способностей сказано, что определенные индивидуальные свойства личности педагога дают возможность применять в непосредственной его деятельности в любых обстоятельствах и с наибольшим эффектом общие научные принципы обучения и воспитания. Таким образом, вначале – научные принципы. Справедливо считают, что один из эффективных путей совершенствования педагогической деятельности в целом и в частности профессиональной подготовленности – это изучение и внедрение передового опыта. Но он тоже должен глубоко осмысливаться, причем с позиций современной науки, иначе останется уникальной неповторимостью данного учителя. Глубокая научно-теоретическая подготовленность каждого даст возможность

правильно подойти к обобщению передового опыта. Тем более что на данном этапе он нередко отвечает самым высоким требованиям, представляет собой логическую систему, а потому и изучать его надо именно как систему, а не только отдельные приемы, методы.

Во время прохождения практической подготовки, студентами отмечены системы работы многих учителей школ и в том числе учителя физической культуры МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина Солопенко И.В. Изучение ее деятельности дает основание заключить, что перед нами учитель с исследовательским складом мышления, обладающий способностью анализировать особенности своей работы. Это позволило И.В. Солопенко сформулировать принципы и правила своей работы и создать определенную систему. В ней в первую очередь обращает на себя внимание реализация принципа дифференцированного обучения. На основе педагогических исследований И.В. Солопенко выработала критерии физической подготовленности школьников, разработав сравнительные таблицы уровней физической подготовленности обучающихся. В зависимости от ее показателей составляются индивидуальные задания детям по физической культуре для выполнения на уроке и дома.

В этой связи, исходя из вышесказанного, очевидна острая необходимость достижения реальной адекватности между новыми социально-экономическими обстоятельствами подготовки кадров в области физической культуры, новым «социальным заказом» на профессиональные кадры в этой области, теми требованиями, которые предъявляются к выпускнику вуза и системой профессиональной подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта. Практическая подготовка на факультете физической культуры спорта и безопасности жизнедеятельности – важнейшее связующее звено между обучением будущих педагогов и их самостоятельной профессиональной деятельностью в образовательных учреждениях. В процессе практической подготовки происходит формирование целостной структуры профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе профессиональных умений и навыков, которая является основой для интегрирования учебных дисциплин в целостное представление о профессии.

Список литературы

1. Гогун, Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е.Н. Гогун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 42-44.
2. Хозяинов, Г.И. Слагаемые профессионализма / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева // Акмеология физической культуры и спорта. – М.: Издательский дом «Академия», 2005. – С. 17-33.

Контактная информация: sportsem12@mail.ru

К ВОПРОСУ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ КУРСА ОБЖ (НА ПРИМЕРЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРАЕВЕДЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ)

*Старкин А.Н., Старкина Л.А., Старкин Р.А.
Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского*

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность решения образовательных и воспитательных задач курса ОБЖ на примере использования краеведческого материала Липецкой области.

Ключевые слова: краеведение, воспитательные задачи, безопасность жизнедеятельности.

Введение. В школьном возрасте завершается формирование актуальных социально-значимых качеств личности. Воспитание любви к родному краю, формирование интереса к культурному наследию – одна из задач раздела краеведения в рамках учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ).

К числу актуальных направлений решения воспитательных задач в образовательных учреждениях должно относиться направление воспитания полноценного гражданина, знающего кроме всего прочего историю и современную жизнь родного края, его национальные традиции и культуру.

Суть школьного краеведения заключается в системном и последовательном изучении обучающимися исторически знаменательных мест родного края самостоятельно и (или) под руководством учителя.

В образовательно-воспитательной деятельности педагога по ОБЖ при этом одной из приоритетных задач должно являться формирование личной заинтересованности обучающихся в познании исторического материала краеведческого характера и наставничество над их деятельностью в этом направлении.

При изучении краеведческого материала в процессе обучения должно происходить увеличение уровня самостоятельности школьников в получении новых знаний.

Цель исследования – определить уровень имеющихся знаний/незнаний школьников краеведческого характера в аспекте культурного наследия родного края, исторических фактов жизни выдающихся земляков Липецкой области.

Методы исследования. С целью выявления места и объема краеведческого материала в программе курса ОБЖ было проведено интервьюирование учителя ОБЖ гимназии № 69 им. С. Есенина г. Липецка Александра Сергеевича П.

Для определения наличия и качества знаний историко-краеведческого материала при изучении курса ОБЖ в школе, нами было проведено анкетирование учащихся гимназии № 69 им. С. Есенина г. Липецка.

Анкетирование проводилось с обучающимися 10-х классов. Количество анкетированных – 40 человек, из них 25 девушек и 15 юношей. Для анкетирования использовался основной массив.

Анкета содержала 14 вопросов историко-краеведческого характера, касающихся города Липецка и Липецкой области. Дополнительно было сформулированы вопросы про популярный телепроект и ночные клубы г. Липецка.

Вопросы анкеты содержали 4 блока вопросов: блок вопросов географической тематики (вопросы с № 3 по № 8), блок вопросов исторической тематики (вопросы с № 1 по № 2 и с № 9 по № 12), блок вопросов на современные популярные темы (вопросы с № 13 по № 15) и блок вопросов об источниках информации.

Ответы обучающихся распределялись на четыре категории: «Правильный полный ответ», «Ответ правильный неполный», «Ответ неправильный» и «Ответа нет».

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос о сведениях, имеющих краеведческий характер и их использовании на уроках ОБЖ, учитель Александр Сергеевич П. ответил: - «Согласно тематического плана».

На вопрос учителю об использовании в своей работе Материалов ежегодного издания: Доклад «Состояние и охрана окружающей среды Липецкой области на уроке ОБЖ?», ответ выглядел следующим образом: – «Используются иногда».

На вопрос об использовании материалов краеведческого характера на каких-либо мероприятиях школьного масштаба, прозвучал ответ: - «На месячнике «Гражданская оборона» и месячнике «Безопасности»».

На вопрос учителю об уровне интереса у школьников краеведческого материала Липецкой области, прозвучал ответ: - «Интересен всегда».

В таблице 1 приведен общий результат анкетирования обучающихся 10-х классов.

Таблица 1

Результаты анкетирования обучающихся 10-х классов гимназии № 69 им. С. Есенина г. Липецка

№	Вопрос	Правильный полный ответ	Правильный неполный ответ	Неправильный ответ	Нет ответа
1.	Назови пять улиц г. Липецка, которые названы в честь какого-либо выдающегося человека	3	37	-	-
2.	Что ты знаешь о перечисленных тобой в первом вопросе выдающихся людях?	-	26	4	10
3.	Назови пять заповедных мест Липецкой области	-	28	4	8
4.	Назови пять исторических мест, посвященных Великой Отечественной Войне, находящихся в г. Липецке и Липецкой области	-	12	4	24
5.	Назови четыре государственных исторических памятника, находящихся в г. Липецке	2	12	2	24
6.	Назови четыре государственных исторических памятника	2	15	1	22

	ка, находящихся в Липецкой области				
7.	Назови четыре памятника посвящённые ВОВ, находящихся в г. Липецке	-	16	-	24
8.	Назови четыре памятника, посвящённые ВОВ, находящихся в Липецкой области	-	4	2	34
9.	Что ты знаешь об этих героях: В.Г. Москаленко, А.П. Коврижных, И.В. Шкатов, М.И. Неделин, В. Свиридов, О.А. Пешков?	-	4	-	36
10.	Назови три театра находящихся в г. Липецке	6	30	-	4
11.	Назови два военных объекта, находящихся в г. Липецке	-	9	-	31
12.	В честь кого установлен памятник «Авиаторам» в г. Липецке и почему там две скульптуры?	-	4	-	36
13.	Назови 2 участников, пришедших на телешоу ДОМ-2 из г. Липецка»	20	10	4	6
14.	Назови 3 действующих ведущих телешоу ДОМ-2	27	5	2	6
15.	Перечисли 5 ночных клубов г. Липецка	9	28	1	2

Анализ ответов обучающихся 10-х классов на первый блок вопросов географической тематики представлен на рисунке 1.

При небольшом количестве правильных полных ответов на первый блок вопросов анкеты географической тематики: 5% на 5 вопрос анкеты и 5% на 6 вопрос анкеты, немного большим количеством неправильных ответов от 3% на 6 вопрос анкеты до 10% на 3 и 4 вопросы анкеты, наблюдается основная масса ответов на вопросы анкеты категории «правильный неполный ответ»: от 10% на 8 вопрос анкеты до 70% на 3 вопрос анкеты.

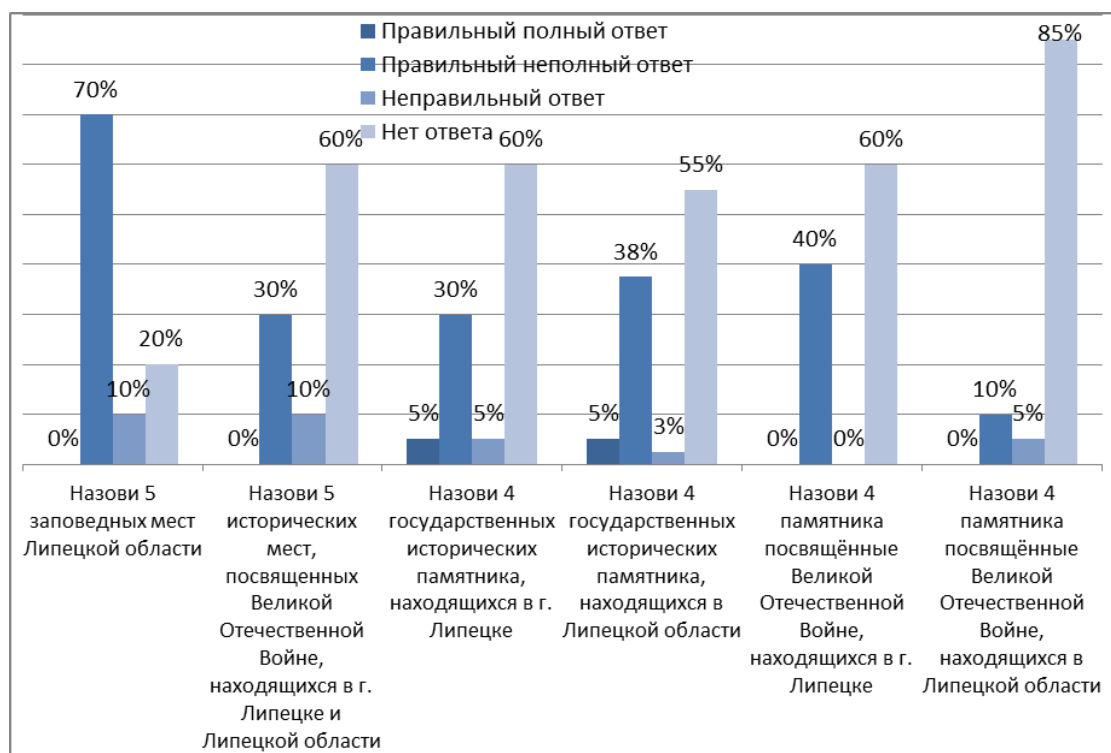


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопросы анкеты географической тематики

При этом количество вопросов анкеты, попавшие в категорию «нет ответа» варьируется от 20% на 3 вопрос анкеты до 85% на 8 вопрос анкеты. В основном ответы на вопросы анкеты географической тематики попали в категорию «нет ответа» - от 20% на 3 вопрос анкеты до 85% на 8 вопрос анкеты.

Результаты ответов на второй блок вопросов исторической тематики представлены на рисунке 2.

Ответы на вопросы исторического блока распределились следующим образом. Ответы категории «правильный полный ответ» варьируются от 8% на 1 вопрос анкеты до 15% на 10 вопрос анкеты. Ответы категории «неправильный ответ» дали 10% респондентов и только на 2 вопрос анкеты. Основное количество ответов распределилось между категориями «неполный правильный ответ» и «нет ответа». При этом преобладающее значение получила категория «нет ответа». От 10% ответов на 9 и 12 вопросы до 75% ответов на 10 вопрос анкеты попали в категорию вопросов «правильный неполный ответ». От 10% на 10 вопрос анкеты до 90% ответов на 9 вопрос анкеты попали в категорию «нет ответа».

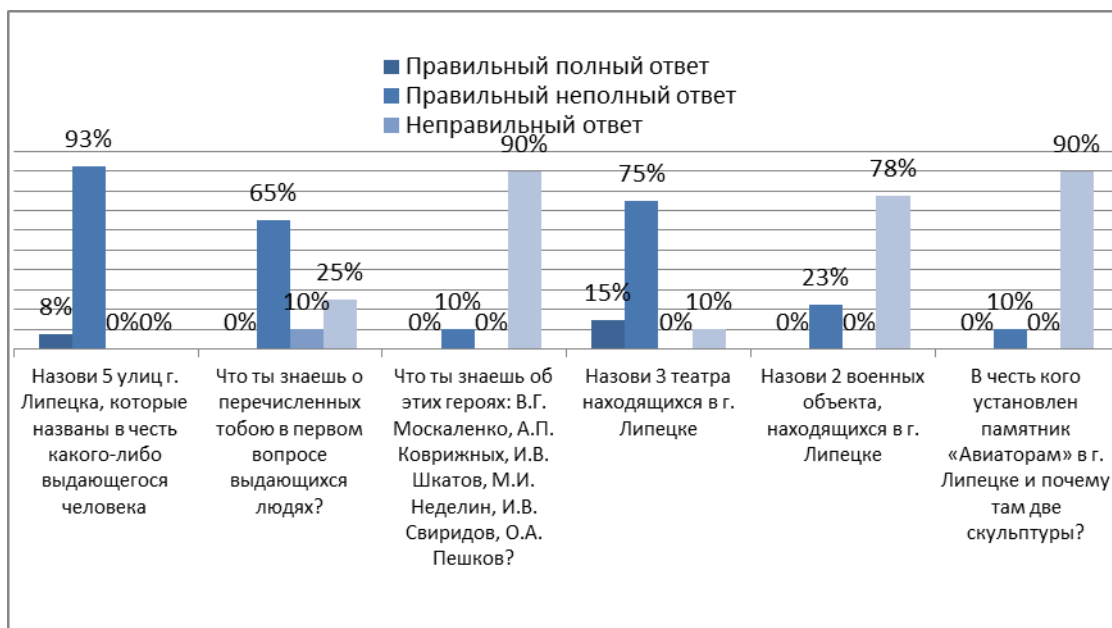


Рисунок 2 – Результаты ответов на исторический блок вопросов

Результаты анкетирования по блоку вопросов географической и исторической тематики получились схожими – преобладание ответов категорий «правильный неполный ответ» и «нет ответа» над другими категориями ответов при лидирующем положении категории «нет ответа».

Результаты тестирования по категории вопросов на современные актуальные темы представлен на рисунке 3.

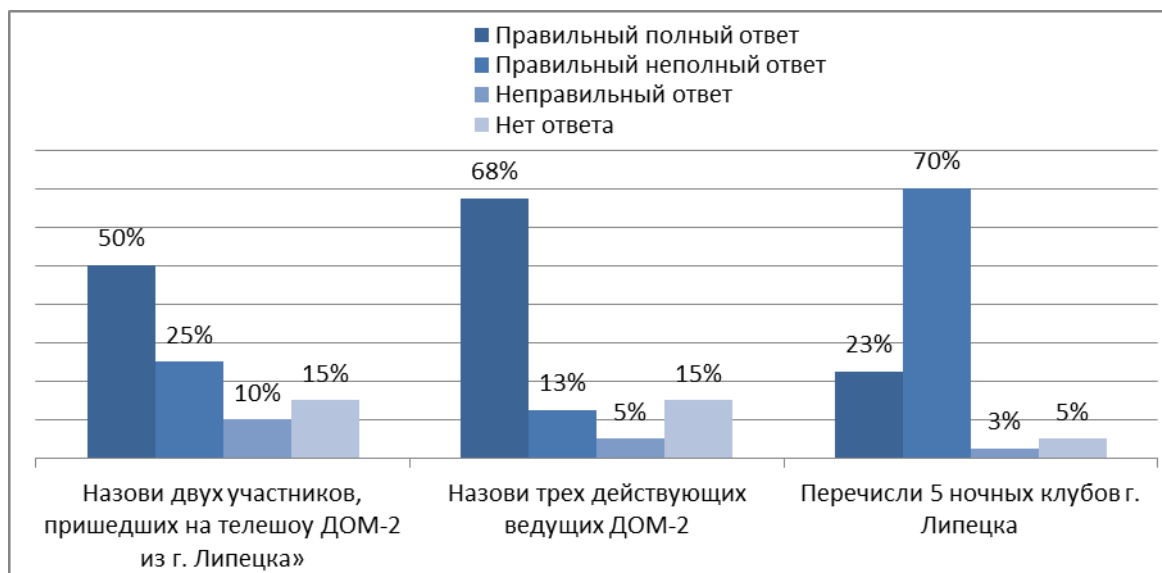


Рисунок 3 – Результаты анкетирования на современные популярные темы

Ответы на вопрос № 16: «Откуда ты узнал(а) информацию по краеведению экологического характера» представлены на рисунке 4.

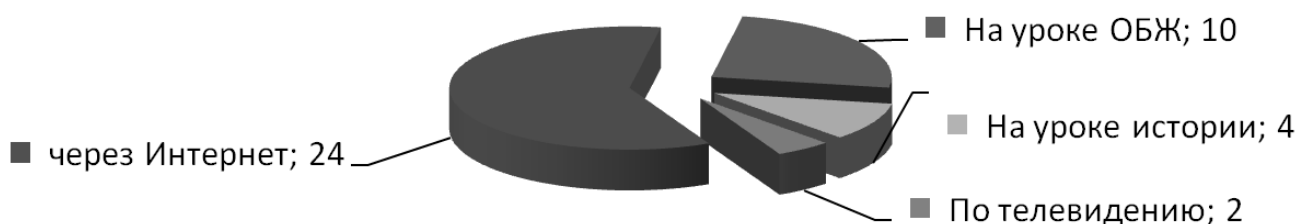


Рисунок 4 – Результаты ответов школьников на вопрос об источнике информации краеведения экологического характера

Ответы на вопрос № 17: «Откуда ты узнал(а) информацию по краеведению военно-патриотического характера» представлены на рисунке 5.

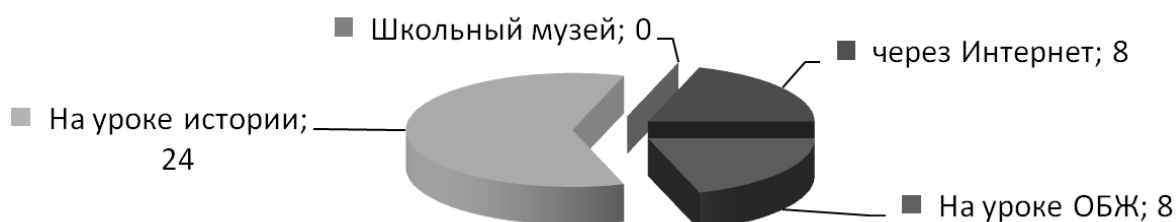


Рисунок 5 – Результаты ответов школьников на вопрос, об источнике информации краеведения военно-патриотического характера

Вопрос № 13 вызвал у участников тестирования много эмоций, было очевидно, что эта тема актуальна как для мальчиков, так и для девочек и вызвала бурное обсуждение.

Правильный полный ответ дали 20 учеников, правильный неполный ответ дали 10 учеников (назвали только одного участника), неправильный ответ дали 4 ученика, поставили прочерк в этом вопросе 6 учеников.

Заключение. Проведенное исследование показало необходимость корректировки образовательного процесса в общеобразовательных школах Липецкого региона в воспитательном направлении.

Наряду с решением образовательных задач школьникам необходимо давать краеведческие, исторические и экологические знания, необходимые для воспитания у них гражданско-ответственных и социально значимых качеств личности.

Список литературы

1. Российская Федерация. Администрация Липецкой области. Постановление. Об утверждении государственной программы Липецкой области «Охрана окружающей среды, воспроизводство и рациональное использование природных ресурсов Липецкой области»: Постановление от 19 декабря 2012 года № 524 (с изменениями на 6 апреля 2020 года). – Липецк, 2020.

2. Данилова, Н.Н. и др. Липецкая область в цифрах 2020 / Н.Н. Данилова, Л.В. Малюкова, К.В. Башлыков, И.А. Бондаренко, О.Л. Гришечкина, Т.В. Кирина, Е.А. Клинова, Р.В. Мыздрикова, Л.М. Серова, Е.В. Сухова. - Крат. стат. сб. – Липецк: Липецкстат - Л., 2020. – 206 с.

Контактная информация: starkin.an@mail.ru

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБОРА СРЕДСТВ ИХ РАЗВИТИЯ

Столярова Е.П., Столярова Ф.П.

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос предпочтения и выбора средств развития силовых способностей для пропорционального изменения тела с помощью тренажерных устройств, упражнений с весом внешних предметов или комплексов силовых упражнений с отягощением собственным весом. Представлен сравнительный анализ развития силовых способностей и морфологических изменений в зависимости от выбора средств. Результаты исследования показали, что прирост показателей в формировании рельефа мышц был достигнут всеми, независимо от выбора средств, но больший положительный эффект в развитии силовых способностей был у респондентов, использовавших средства с отягощением собственным весом.

Ключевые слова: средства развития силы, силовые способности, упражнения с весом внешних предметов, упражнения с отягощением собственным весом.

Введение. Существует множество упражнений, направленных на повышение уровня двигательной активности, но среди людей молодого возраста популярным и широко применяемым видом двигательной активности, которому в большинстве случаев отдается предпочтение, являются занятия силовыми упражнениями (атлетическая гимнастика) и как правило в фитнес центрах и спортивных залах, оснащенных современным спортивным оборудованием.

Этот вид двигательной активности стал наиболее распространенным по отношению к другим средствами и системам физических упражнений, благодаря оздоровительному эффекту, доступности выполнения упражнений людьми разного возраста и различного уровня физической подготовленности.

Его популярность связана с возможностью быстро достичь пропорционального развития тела, придать фигуре стройность посредством широкого выбора комплексов упражнений на специальных силовых тренажерах и средств отягощений, а также посредством объема и интенсивности силовой нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями телосложения, уровнем физического развития и функциональными возможностями организма.

Однако, не обязательно выполнять силовые упражнения с использованием тренажерных устройств и весом внешних предметов, чтобы добиться успехов в реализации всех перечисленных задач.

Развить силовые способности, добиться увеличения мышечного поперечника и подчеркнуть красоту пропорций тела возможно благодаря комплексам силовых упражнений на спортивном оборудовании, которое легко можно найти на улице, например, на перекладине, брусьях и гимнастической стенке, и просто в домашних условиях, выполняя упражнения с отягощением собственным весом, используя подручный материал и опору [1].

В процессе исследования перед нами стояла задача сравнить влияние двух различных групп (основных) средств развития силовых способностей, сравнить разницу и выявить эффективность того или иного выбора силовых упражнений.

Методы исследования. Нами были проанализированы изменения, в приросте силовых показателей молодых людей, занимающихся на силовых тренажерах и используя упражнения с весом внешних предметов. Одни выполняли упражнения по разработанным программам фитнес-инструктора, другие занимались самостоятельно, но с учетом рекомендаций инструкторов.

Мы сравнили эти показатели с теми, кто занимался самостоятельно в естественных условиях, используя упражнения, в которых мышечное напряжение создавалась за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе), и упражнения, в которых собственный вес может отягощаться весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты, резиновые амортизаторы). Нагрузка увеличивалась или

уменьшалась за счет регулирования угла наклона рабочей поверхности, изменением ширины хвата и другими приемами [1].

В обеих группах атлетов предпочтение отдавалось методу повторных усилий (непредельных усилий с нормированным количеством повторений) с различной направленностью развития силы: одновременное увеличение силы и мышечной массы с отягощением 85-90% от максимума до 6 повторений; преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы мощностью работы 80-85% от максимума, до 8-10 повторений; совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц с отягощением 60% до 50 повторений.

Тренировочные занятия у всех атлетов повторялись с периодичностью 2-3 раза в неделю на протяжении 5-6 месяцев. В качестве респондентов были отобраны мужчины молодого возраста от 19 до 23 лет, приблизительно одинакового телосложения, уровня физического развития и подготовленности.

Прирост показателей силовых способностей определялся по мышечному поперечнику больших групп мышц и по результатам тестирования силовых способностей.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что у всех атлетов наблюдается прирост показателей увеличения объема мышечной массы крупных мышечных групп, следовательно, у всех заметно произошли изменения в увеличении мышечного поперечника плеча, бедра и объема груди, независимо от выбора средств развития силы (табл.1).

Таблица 1

Сравнительные результаты влияния силовых упражнений на мышечный поперечник крупных мышц в зависимости от выбора разных средств развития силы

Антропометрические показатели	до эксперимента		после эксперимента		Достоверность ($\rho \leq 0,01$)	
	Занимающиеся на тренажерах n=5	Занимающиеся с отягощением собственным весом n=5	Занимающиеся на тренажерах n=5	Занимающиеся с отягощением собственным весом n=5		
	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	t _{кр}	t _s
Обхват мышц плеча (расслабленного)	30,1±1,2	30,6±0,9	32,8±1,4	32,2±0,9	3,36	0,7
Обхват мышц плеча (напряженного)	33,3±0,6	33,5±0,7	36±1,1	35,6±0,8		0,6
Обхват мышц бедра	49,4±0,9	48,8±0,8	53,2±1,9	52,4±1,6		0,6
Обхват груди	103,8±1,1	104,1±0,9	109,8±1,3	108,6±1,2		1,3

На основании результатов тестирования силовых способностей можно утверждать, что у всех испытуемых наблюдается положительная динамика в их развитии.

Однако, показатели атлетов, выполнявших комплексы упражнений с отягощением собственным весом в тестировании силовых способностей, таких как силовая выносливость и относительная сила, превзошли результаты тех, кто занимался на тренажерных устройствах и имеют достоверные отличия ($p \leq 0,01$) (табл.2).

Таблица 2

Сравнительные результаты силовых способностей занимающихся, в зависимости от выбора разных средств их развития

Контрольные упражнения	до эксперимента		после эксперимента		Достоверность ($p \leq 0,01$)	
	Занимающиеся на тренажерах n=5	Занимающиеся с отягощением собственным весом n=5	Занимающиеся на тренажерах n=5	Занимающиеся с отягощением собственным весом n=5		
	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	t _{кр}	t _s
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (кол-во раз)	30,2±1,4	29,7±1,8	38,6±1	42,3±0,9	3,36	5,4
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	6,8±1,2	6,4±1,1	8,6±0,5	15±0,9		12,8
Поднимание ног и касание перекладины из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	5,7±0,8	6,2±0,9	10,8±0,7	18,8±0,7		15,4
Динамометрия (кистевая)	27,8±1,2	28,1±1,1	32,8±0,7	34,2±1,3		1,8

Показатели развития силы в тестировании кистевой динамометрии также незначительно превысили результаты тех, кто занимался на тренажерах, однако достоверных межгрупповых отличий нами не обнаружено ($p \geq 0,01$).

Обсуждение. В результате исследования мы установили, что силовые упражнения, выполняемые на тренажерных устройствах и с применением отя-

гощения веса дополнительных предметов, таких как штанга, гантели и прочее, позволяют целенаправленно воздействовать не только на крупные группы мышц, но и проработать каждую мышцу в отдельности, в отличие от упражнений с использованием отягощений собственным весом, что делает тренировочную работу намного проще и удобнее.

С другой стороны, упражнения в упорах и висах на перекладине, брусьях, наклонных скамейках, выполняемые с отягощением собственным весом включают в работу одновременно гораздо большее количество мышц. Изменение исходных положений, ширины хвата, траектории движений, растяжение резиновых амортизаторов, темп выполнений и статодинамическая работа позволяет воздействовать локально на отдельные мышцы увеличивая напряжение в них и позволяет варьировать нагрузку, создавая эффективные условия развития силовых способностей и формирование мышечного рельефа.

Полученные результаты исследования показали, что идентичный выбор методов работы, направленный на преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом силы, позволил повысить показатели, и у всех респондентов произошли существенные морфологические изменения, независимо от выбора средств развития силы. Однако, уровень развития силовой выносливости и относительной силы оказался намного выше у атлетов, занимающихся с использованием отягощений собственным весом, что доказывает больший положительный эффект силовой работы с нашей точки зрения.

Список литературы

1. Chris Heria (2019) THENX 6 PACK ABS For beginners you can do anywhere. <https://www.youtube.com/c/OFFICIALTHENXSTUDIOS/featured> (дата обращения 20.10.2021)

Контактная информация: elena31308@mail.ru

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Стукова Д.А.¹

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. В период пандемии многие учащиеся перестали заниматься спортом из-за закрытия спортивных заведений и незнания, как заниматься дома без отсутствия спортивного инвентаря. В данной статье мы рассмотрим альтернативу для занятия спортом дома с использованием подручных средств или без них.

¹ Научный руководитель – Иванов М.А.

Ключевые слова: физическая культура, COVID-19, в домашних условиях, активность.

Введение. В наше время пандемия COVID-19 очень изменила жизнь людей. В России был введен период самоизоляции. Многие предприятия, спортзалы, школы, ВУЗы, бассейны, кафе были закрыты. Люди были вынуждены длительное время находиться дома, даже без возможности просто прогуляться по улице. Это поспособствовало малоподвижному образу жизни человека, что привело к ухудшению его здоровья: ослабление иммунитета, большей заболеваемости. Также это не обошло стороной психическое состояние человека, ведь он испытывает больше стресса. Кто-то так и остался вести малоподвижный образ жизни, а кто-то, понимая всё негативное влияние сидения дома, начал заниматься спортом в домашних условиях [4].

Физическая культура помогает студентам достичь многих целей:

1. Улучшение физических характеристик: выносливость, сила, гибкость и т.д.
2. Развитие физической формы.
3. Совершенствование самодисциплины. У учащихся повышается чувство ответственности за свое здоровье.
4. Снижение стресса за счет физических нагрузок [5].

Это значит, что физическая культура очень важна для студентов даже в период самоизоляции. Чтобы помочь учащимся с занятием спорта в период пандемии, была поставлена следующая **цель работы:** рассмотреть способы занятия физкультурой дома, комплекс простых упражнения в домашних условиях с подручными средствами.

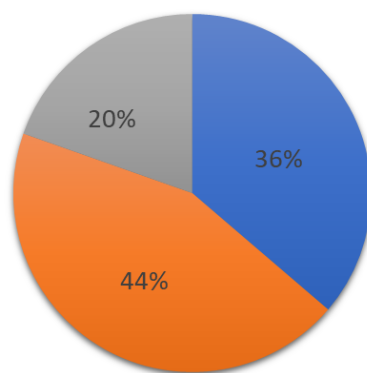
Методы исследования. Для данной работы методами исследования являются: опрос студентов БГТУ им. В.Г. Шухова, практическое тестирование комплекса упражнений дома.

Результаты исследования. Для того, чтобы начать работу, я провела опрос среди студентов БГТУ им. В.Г. Шухова и БелГУ, в опросе участвовало 102 человека. Студенты отвечали на следующие вопросы:

Занимаетесь ли Вы спортом в период пандемии?

1. Занимаюсь регулярно (3-4 раза в неделю);
2. Занимаюсь нерегулярно
3. Не занимаюсь.

Результаты по этому вопросу представлены в виде диаграммы на рис. 1.



■ Занимаюсь регулярно ■ Занимаюсь нерегулярно ■ Не занимаюсь

Рисунок 1 – Ответы на вопрос:
«Занимаетесь ли Вы спортом в период пандемии?»

После этого, меня заинтересовал вопрос, почему же студенты не занимаются спортом во время пандемии. Учащимся, которые выбрали вариант ответа «занимаюсь нерегулярно» или «не занимаюсь» (65 человек), я задала следующий вопрос «Почему Вы не занимаетесь физкультурой или почему делаете это нерегулярно?». Записав все ответы и обобщая их, результаты получились следующими:

1. 17% из опрошенных сказали, что им нет необходимости заниматься спортом;
2. 30% сказали, что не занимаются из-за отсутствия мотивации для занятий физкультурой;
3. 53% не занимались или делали это нерегулярно из-за закрытых спортивных заведений и незнания как заниматься спортом дома без соответствующего инвентаря.

Из вышенаписанного можно сказать о том, что большинство людей просто не представляют, как можно заниматься спортом дома в период пандемии, если у них отсутствует спортивный инвентарь.

Обсуждение. Для решения данной проблемы я решила рассмотреть виды спорта, которые не требуют использования спортивного инвентаря или их можно заменить подручными средствами дома.

Зарядка. Первое, что приходит в голову. Для нее не нужно ничего, кроме хорошего настроения. Даже если настроение плохое, после лёгкой зарядки оно поднимется. Зарядка по утрам имеет очень много плюсов:

- Помогает быстрее и легче просыпаться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости и энергии на весь день;
- Укрепляет здоровье;
- Повышает подвижность суставов;
- Занимает немного времени (для взрослого человека 20-30 минут) [3].

Комплекс упражнений, которые можно делать дома:

Упражнения для шеи. Самое простое и эффективное – это наклоны головы вправо и влево, повороты головы в стороны, вперед и назад. Они помогут Вам размять шейные позвонки и укрепят мышцы шеи.

Упражнения для туловища.

– Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на плечи. Делайте вращение плечами 10 раз вперед, 10 раз назад;

– Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Делайте вращение руками 10 раз вперед, 10 раз назад;

– Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и прижаты к телу. Не двигая руками, делаем вращение плечами 10 раз вперед, 10 раз назад;

– Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Постарайтесь свести руки вместе за спиной, одну руку вы поднимаете над лопаткой, другую под ней, стараясь взяться за руки. Это упражнение поможет укрепить мышцы спины;

– Встаньте прямо, руки с поднятыми локтями на уровне груди. Аккуратно делайте повороты в стороны, 10 влево, 10 вправо;

– Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на талии. Делайте наклон вперед, назад, вправо, влево. И так 4 круга;

– Примите положение лежа. Аккуратно поднимите выпрямленные ноги и делайте упражнение «ножницы» 20 раз.

Упражнение для рук. Самое простое, что можно сделать – отжимание. Их можно делать с упором на кровать.

Упражнения для ног. Самым полезным будут приседания. Однако, нужно делать это правильно: вам необходимо садиться, отставляя ягодицы назад, будто вы садитесь на стул, главное не напрягайте колени. Повторяйте это упражнение 20 раз. Также полезны выпады с ноги на ногу, махи ногой вперед-назад и перекачивание с пятки на носок.

Танцы. Всё, что для них требуется: немного свободного времени и любимая музыка. Многие из нас, наверное, очень любят это дело или хотели бы заняться этим. Так почему бы не начать именно сейчас, когда свободного времени много? Танцы хороши тем, что вместе с физической нагрузкой несут в себе еще и элементы творчества. Это большой плюс для людей, которым не нравится обычная физкультура: они могут найти движения под музыку очень интересными.

Йога. Она получила огромное распространение по всему миру. Миллионы человек выбирают занятия йогой для улучшения самочувствия и достижения состояния счастья. Упражнения йоги очень эффективны в оздоровительном плане, хорошо помогают растянуть тело, сухожилия и укрепить суставы. Также они повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и укрепляют иммунитет. Однако, всегда нужно помнить, что йога – не самый безобидный вид спорта: без должной подготовки резкие движения могут привести к неприятным последствиям [1].

Заключение. Физическая активность во время пандемии необходима каждому учащемуся. Ведь она поддерживает не только физическое состояние человека, но и эмоциональное и психическое.

Также она помогает легче переносить вспышки болезней, а это очень важно для нас в последнее время.

Из опроса было выяснено, что студенты всегда могут найти причины для того, чтобы не заниматься физкультурной. Для решения этой проблемы можно предлагать им занятия разными видами спорта, а также проводить беседы о том, как важна для них физическая активность, особенно в период пандемии.

Список литературы

1. Айенгар, Б.К.С. Прояснение йоги (Йога Дипика) / Б.К.С. Айенгар. – М.: МЕДСИ XXI, 1993. – 416 с.
2. Барабанова, А.И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях [Электронный ресурс] / А.И. Барабанова. – Режим доступа: URL: <http://www.rusnauka.com/> (дата обращения: 27.10.2021).
3. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 61-63.
4. Наздрачев, Г.О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г.О. Наздрачев // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 489-490.
5. Пэрри, А. Почему нужно оставаться активным, оставаясь дома [Электронный ресурс] / А. Пэрри // MedicalXpress. – Режим доступа: URL: <https://medicalxpress.com/news/2020-03-home.html> (дата обращения: 29.10.2021).

Контактная информация: stukova.19@mail.ru

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Трухачева Л.А.

Липецкий государственный технический университет

Аннотация. В данной статье проанализированы результаты опроса в части отношения студентов к организации физкультурно-спортивной работы в ВУЗе и их участия в ней.

Ключевые слова: спорт, студенты, интерес к спорту, физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура, спортивные мероприятия, опрос, исследование.

Введение. Одна из основных задач современного общества – формирование образованного, социально активного и, безусловно, физически и психологически здорового поколения людей.

Цель данного исследования – анализ механизмов формирования у студентов положительного отношения к спорту, а именно, повышение заинтересованности и убежденности обучающихся в необходимости занятия спортом на постоянной основе, соблюдения активного и здорового образа жизни.

В условиях современного глобального общества, века компьютеризации студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к серьезным проблемам со здоровьем, таким как: развитие заболеваний органов сердечно-сосудистой системы, ожирение, нарушение осанки, ревматизм и т.д.

Физические упражнения влияют на весь организм в целом: на связки, нервную систему, сосуды, суставы, мозг, метаболизм. Высокая активная деятельность заставляет работать сердце и органы дыхания с дополнительной нагрузкой, тем самым повышаются функциональные возможности человека и стойкость организма ко многим болезням. Таким образом, физическая активность благоприятно влияет на общее самочувствие.

Соответственно появилась потребность в создании условий для формирования физической культуры студента, являющейся важной качественной чертой личностного развития.

Так, в 2017 году Министр спорта Российской Федерации утвердил приказ «Об Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года». Целью Концепции является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, приобщить молодое поколение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Развитие системы образования в вузах РФ направлено непосредственно на организацию физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее распространенными формами организации данного вида деятельности в рамках воспитательной работы в системе высшего образования выступают:

- центры тестирования по выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- массовые спортивные мероприятия;
- спортивные студенческие секции и клубы;
- соревнования среди студентов по различным видам спорта.

Доказано, что преподавание с первого учебного семестра теоретических знаний, формирование практических умений и навыков по основам занятий физическими упражнениями формируют положительное отношение к здоровому образу жизни.

Метод исследования. В Липецком государственном техническом университете у студентов инженерно-строительного факультета и факультета автоматизации и информатики было организовано анкетирование с целью выяв-

ления отношения студентов к спорту и организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе в настоящее время. Всего в опросе приняли участие 370 обучающихся.

Результаты исследования. По итогам проведенного анкетирования было выявлено, что большая часть респондентов (95%) выражают заинтересованность к организации физкультурно-спортивных мероприятий в университете, интересуются спортивными событиями, которые проходят в вузе, и только 5% опрошенных не интересуются спортивными мероприятиями в университете.

Как оказалось, главными источниками информации о спортивных событиях в вузе для большинства респондентов являются сообщения (анонсы) в социальной сети «В контакте» (группы «Профком студентов ЛГТУ», «ЗЕВС/Студенческий спортивный клуб ЛГТУ»), на официальном сайте университета (40%), объявления о мероприятиях на стендах у входа, где учатся анкетированные (37%). Также 14% респондентов информируют о спортивных мероприятиях активисты факультета и вуза (члены профкома). Одновременно 6% опрошенных получают информацию на собраниях групп, на классных часах с кураторами. И только 3% обучающихся получают информацию о спортивных мероприятиях вуза от деканата и преподавателей.

Сорок три процента студентов, по результатам опроса, по возможности принимают участие в спортивных мероприятиях, проводимых в Липецком государственном техническом университете, что является почти половиной респондентов. При этом одиннадцать процентов анкетированных, участвуют в спортивных мероприятиях вуза на постоянной основе; 31% опрошенных участвует в этих событиях редко. А вот оставшиеся 15% респондентов не принимают участия в спортивной жизни ВУЗа.

Обсуждение. По результатам опроса можно сделать вывод, что большинство студентов проинформировано и вовлечено в физкультурно-спортивную деятельность ВУЗа, однако есть небольшой процент тех, кто не интересуется спортивными мероприятиями. Следовательно, необходимо принимать дополнительные меры по повышению интереса студентов к занятию спортом, формированию установок на ведение здорового образа жизни.

Несомненно, повышение двигательной деятельности обучающихся невозможно без формирования у них открытой заинтересованности к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься физическими упражнениями. Поэтому необходимо создавать в ВУЗах дополнительные секции, чтобы каждый студент мог выбрать, то что его больше интересует. В большинстве учебных заведений у студентов маленький выбор секций: футбол, баскетбол и волейбол. Указанный список можно дополнить новыми видами спорта, которые не так популярны в России в настоящее время, например крикет (командная игра с мячом и битой), хоккёрн (неординарный вид спорт, включает в себя смесь трюков из скейтбординга, брейкдэнса и жонглирования), футбэг (участники ногами перекидывают друг другу небольшой мягкий мяч с гранулами внутри), флорбол (играется в помещениях на твёрдом ровном полу пластмассовым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой), для де-

вушек идеально подойдет фит-балет (микс классического танца и фитнеса) и шейпинг (методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма). При этом необходимо обращать внимание на профессионализм преподавателей в новых направлениях, которые будут не только подавать пример студентам, но и с помощью оригинальных подходов к обучению воспитывать будущих спортсменов.

Кроме этого, необходимо обратить внимание на организацию соревнований по разным направлениям спорта. Соревнования – это часть физического обучения студентов, это то, что придаёт стимул и мотивацию к новым победам. Соревнования способствуют повышению спортивного мастерства. Более того, командные соревнования помогают формировать важные компетенции для работы в коллективе.

Новые направления спорта в ВУЗах, соответствующие соревнования увеличат число студентов, которые будут следовать спортивному образу жизни, уделять внимание своему здоровью.

Руководство ЛГТУ на постоянной основе старается вовлекать и приобретать обучающихся к занятиям спортом. В университете создан и активно развивается спортивный клуб «Зевс», где студенты могут выбрать интересующий их вид спорта и заниматься им, как профессионально, так и для себя. На данный момент в спортивном клубе насчитывается около 13 секций, такие как пейнтбол, регби, йога, триатлон и др.

Таким образом, профессионализм и эрудированность преподавателя, системно организованные разнообразные занятия физической культурой обеспечивают высокую результативность педагогических действий, которые позволяют сформировать у обучающихся культуру здорового образа жизни, стабилизировать психологическое и эмоциональное состояние и улучшить физическое здоровье.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Васильева, М.А. Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации / М.А. Васильева // Сборник статей XV Международной научно-практической конференции. – Ч. 2. – 2018. – С. 121-125.
3. Деркачева, Н.П. Основные тенденции развития физической культуры и спорта на современном этапе / Н.П. Деркачева // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. – 2017. – № 2. – С. 49-52.
4. Деркачева, Н.П. Улучшение физического состояния и поддержание здорового образа жизни / Н.П. Деркачева // Материалы LIV отчётной конференции преподавателей и научных сотрудников ВГУИТ за 2015 г. – Воронеж, 2016. – С. 10-11.
5. Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Воронеж: ВГУИТ,

Контактная информация: truhacheva.lida@yandex.ru

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Шестопалова О.В.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. На сегодняшний день довольно остро стоит проблема взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями здоровья через музыкальное искусство. Чаще всего, музыку воспринимают как досугово-развлекательное явление, опуская факт целебных возможностей музыкальной деятельности. Тем не менее, вопрос о применении музыкальной терапии на сегодняшний день находится в центре внимания педагогов психологов и врачей. Данная работа направлена на освещение таких вопросов, как воздействие звуковых частот музыкальных произведений на организм человека и психические процессы в целом и на эмоциональный фон в частности. Автор рассматривает общие терапевтические способности звуковых волн, степень исследования этого вопроса. Кроме того, статья содержит материал, касающийся теоретической компетентности в области ограничений возможностей здоровья.

Ключевые слова: воздействие музыки, организм человека, психика, эмоциональный фон, здоровье, исследования.

Возможности музыкальных произведений по истине огромны. Если взять любой из учебников, касающихся музыкального воспитания, то в нем можно найти множество областей воздействия музыки. Одной из таких областей является человеческий организм. Вопрос о воздействии музыки на здоровье человека и способы использования музыкальной терапии довольно долго находится в числе актуальных проблем, но все также находится в числе наиболее исследуемых специалистами. Поэтому данная статья также будет посвящена вопросу о влиянии музыки на здоровье человека, а именно – на организм детей с ОВЗ.

Ограниченные возможности здоровья накладывают определенные ограничения в повседневной жизнедеятельности [2, с. 46]. Но в данном случае мы говорим не только о физических нарушениях, но и о психических, психологических и сенсорных дефектологических аспектах. Подобные состояния здоровья ребенка характеризуются нестабильностью: в плане длительности существуют как хронические нарушения, так и временным (например, сезонные), в вопросе обширности заболевания выделяют как частичные, так и общие. Так

¹ *Научный руководитель – Нижник Г.Н.*

или иначе, любые нарушения здоровья ребенка, какими бы факторами они не обладали, характеризуются рядом физических ограничений, которые способны накладывать отпечаток на психологическое здоровье ребенка.

Процесс терапии ребенка с ограниченными возможностями здоровья – это кропотливый и сложный труд, который требует большого вклада и отдачи всего окружения ребенка. Как правило, процесс терапии может быть различной степени интенсивности, а значит – осуществление терапии также может быть в разных условиях, от больничного крыла до домашней комнаты. Терапия ребенка с ОВЗ и ее успешность зависит от специфических условий, в которых детям будет комфортно находиться, от психологической обстановки. Одним из решающих факторов в создании таких условий является обеспечение лечебно-профилактического эффекта совместно с гармоничным социально-средовым фоном, что может обеспечить музыка.

Значительное влияние музыки на человека и его стали замечать довольно давно, можно сказать, с самого зарождения понятия музыки. Само присутствие музыкальных произведений в любой мировой культуре каждой из стран уже дает повод утверждать, что музыка несет не просто большое, а фундаментальное значение. Музыка проходила собственное развитие и совершенствование на одном пути с человеком, становясь неотъемлемой частью жизни и все больше входя в роль сопровождающего аспекта. Здесь берет начало одна из ключевых ролей музыки – психолого-эстетическая, выступая в данной роли, музыка воздействует и отражает эмоциональное состояние человека, его настроение. Психологические исследования показывают, что музыка помогает формировать ассоциативные навыки и развивать воображение [1, с. 7].

Но, как выяснилось позже, воздействие музыки на человека не заканчивается на психологическом уровне, а на основе действия звуковых волн проникает на физиологический уровень. Исследования специалистов Владимира Бехтерева и Ивана Сеченова демонстрируют, что музыка способна воздействовать на организм человека на биохимическом уровне клеток [2]. Не имеющие ничего общего с организмом человека, особенности музыкальных произведений способны стабилизировать нервную и дыхательную систему, кровообращение и т.д. На основе данных утверждений были разработаны специальные программы музыкотерапии, которые используются в оздоровительных целях, в том числе и в работе с детьми с ОВЗ.

Первые программы подобного характера были разработаны в Англии в 1961 году, а позднее создали Центр музыкотерапии. В Швеции с 1969 года было создано специальное музыкально-терапевтическое общество, которое занимается изучением воздействия различных звуковых волн и частот при лечении различных болезней [3]. В отечественной науке направление музыкотерапии в целом было затронуто в 90-х годах прошлого столетия в Институте педиатрии Российской Академии Медицинских Наук, и с 2003 года музыкотерапия стала официальным методом здравоохранения. В Голландии в медицинской практике с детьми с ОВЗ. музыкотерапия используется при лечении сердечно-

сосудистых заболеваний, а в Австралии – для проведения профилактических работ с воспалениями позвоночника и суставов [3].

Музыкальное воздействие на организм ребенка с ОВЗ является важным фактором развития. На данный аспект в последнее время стали обращать внимание все больше исследователей. В основном, это обусловлено инновационным подходом к поиску вариантов наиболее эффективной терапевтической деятельности в области болезней из спектра ОВЗ. Метод музыкотерапии в работе с детьми с ОВЗ использует музыку как средство коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, реабилитации, образовании и воспитании детей, страдающих от соматических и психосоматических заболеваний [5].

Музыкальная терапия представляет собой вспомогательную науку, которая занимается основами применения музыкальных волн в условиях клинической деятельности с целью воздействия как на очаг заболевания, так и на общее укрепление. Рассматривая сущность музыкотерапии, можно сказать, что данная наука находится на стыке нескольких дисциплин – музыки, психологии и медицины, что определяет факт деятельности музыкальной терапии в условиях сертифицированного применения музыкальным терапевтом.

Сегодня музыкальная терапия применяется в ведущих здравоохранительных программах и учреждениях, в том числе и по направлению работы с детьми с ОВЗ. Из отечественных специалистов данного направления можно назвать Алису Апрелеву, основателя общества «Музтерапевт.ру». По ее словам, музыкальная терапия в области работы с ОВЗ подразумевает больше психологическое воздействие, чем физиологическое. «Сущность подобного метода терапевтического воздействия заключается в способности вызывать у «особого» ребёнка положительный спектр эмоций, которые способствуют закреплению основного лечебного воздействия на организм ребенка через психосоматические и психоэмоциональные процессы, тем самым мобилизуя резервные силы ребёнка» [7]. В связи с эмоциональным воздействием музыкотерапии А. Апрелева подчеркивает необходимость поиска квалифицированных специалистов, которые грамотно поставят процесс терапии музыкой.

Специалисты выделяют четыре основных направления коррекционного действия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии.
2. Развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей.
3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
4. Повышение эстетических потребностей [6].

Музыкальная терапия как составляющая общей врачебной практики в области лечения детей с ОВЗ на сегодняшний день популярна в большей части мира. Список заболеваний, при котором применимо лечение и профилактика музыкотерапии, велик и растет с каждым годом: сюда можно отнести такие за-

болевания, как отклонения в развитии, эмоциональную нестабильность, поведенческие нарушения, сенсорный дефицит и многие другие.

Осуществление музыкальной терапии детей с ОВЗ может осуществляться по двум основным направлениям: контактно с применением музыкальных инструментов, и вербально, воспринимая звуковые волны произведений. Первый вид включает в себя несколько этапов реализации:

- Диагностика состояния ребенка, его эмоционального состояния, которое и будет определять репертуар и вид работы.
- Выбор группы инструментов, соответствующих проблеме ребенка;
- Выбор инструмента из данной группы, который предпочитает сам ребенок, путем демонстрации игры или контактным способом;
- Прослушивание музыкальных фрагментов в исполнении каждого из этих инструментов и предложить сделать выбор;
- Определение перечня произведений, где солируют инструменты, выбранные ребенком, для возможности наглядной демонстрации игры на инструменте;
- Завершающий [4, с. 218].

Специалисты рекомендуют использовать музыкальные произведения классической музыки. Можно подобрать ряд произведений для слушания: Шопен, Бах, Лист, Бетховен, Рахманинов, Моцарт, Чайковский, Шуберт и другие виды музыки.

Выводы. Применение музыкальной терапии как инструмента общей терапевтической деятельности в работе с детьми, обладающими ОВЗ, подразумевает собой довольно эффективный метод работы, который уже не первый год наглядно демонстрирует эффективность. В основном, спектр применения музыкальной терапии сводится к воздействию музыкальной волной на психосоматический фон общего заболевания. Так, главное воздействие музыки в терапии осуществляется путем активизации эмоционально-психологической составляющей ребенка с целью стабилизации и исключения риска обострения уже имеющихся нарушений физического и психического плана.

Список литературы

1. Бузук, С.И. Музыка и здоровье / С.И. Бузук // Музыка в школе. – 2011. – № 6. – С. 3-10.
2. Горшунова, Н.К. Медицинская и трудовая реабилитация детей с ограниченными возможностями / Н.К. Горшунова. – Курск: Изд-во Курского гос. мед. ун-та, 2006. – 100 с.
3. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкотерапии / С.В. Шушарджан. – М.: ОАО Издательство Медицина, 2005. – 480 с.
4. Влияние музыки на организм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://music-education.ru/vliyanie-muzyki-na-organizm/> – (дата обращения 07.10.2020)

5. Галимов, В.Н. Влияние музыки на организм человека [Электронный ресурс] / В.Н. Галимов. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/music/00334721_0.html – (дата обращения 07.10.2021)

6. Воздействие музыки и поэзии на психику человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://salid.ru/journal/vozdjestvie-muzyki-i-roehzii-na-psihiku-cheloveka> – (дата обращения 08.10.2021)

7. Применение методов музыкальной терапии в работе с детьми с ограниченными возможностями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/primenenie-metodov-muzikalnoy-terapii-v-rabote-s-detmi-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-zdorovya-1272216.html> – (дата обращения 14.10.2021)

Контактная информация: olya.shestopalova.00@mail.ru

ВЛИЯНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шестопалова О.В.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. Представлен практический анализ влияния классической музыки на эмоциональное состояние обучающихся на уроке физической культуры. Определено степень их влияния на психику ребенка. Приведены причины использования музыкального сопровождения как методического фактора. Описаны методы использования музыкального сопровождения.

Ключевые слова: музыка, физические упражнения, регулирование, здоровье человека.

Введение. На сегодняшний момент приоритетной задачей физического воспитания в России является поиск оптимальных путей для укрепления здоровья школьников из-за снижения интереса к физическому воспитанию в последние десятилетия. Таким образом, решением данной проблемы является поиск инновационных технологий и средств не для декларативного, а духовного и физического развития обучающихся [6, с. 50-51].

Успешный результат физического воспитания в школе зависит от характера деятельности учителя и факторов, влияющих на собственно активную деятельность обучающихся [6]. И.А. Чаленко считает, что только эмоционально окрашенная деятельность позволяет достичь положительных результатов [7]. Средства активизации эмоции и активной деятельности на уроках физической культуры различны, однако наиболее перспективным является музыка [8].

¹ *Научный руководитель – Нижник Г.Н.*

А.Н. Зими́на счита́ет, что наиболее перспективным для внедрения дополнительных факторов, стимулирующих эмоциональную деятельность обучающихся, является младший школьный возраст из-за их психофизиологических закономерностей поведения [4]. Исходя из этого целью работы является выявить как классическая музыка влияет на эмоциональное состояние обучающихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Основными методами исследования являются: анализ литературных источников (аннотирование, конспектирование, реферирование), логические методы исследования (анализ, синтез, классификация, обобщение); описательный метод; практическое применение облачного сервиса.

Психофизиология младшего школьного возраста позволяет сформировать мотивацию для активного занятия физической культурой в будущем. Данный факт определяется тем, что обучающиеся стремятся активно максимизировать учебную работу, связанную с положительными результатами. Таким образом, музыка выступает своеобразным регулятором положительных эмоций на уроке физической культуры, что приводит к активизации деятельности обучающихся.

Методы исследования: педагогический эксперимент, анкетирование, методика САН.

Результаты исследования и их обсуждение. Для доказательства данной гипотезы нами был проведен эксперимент в средней общеобразовательной школе. Нами был выбран четвертый класс, так как именно данный возрастной период сенситивен к развитию всех физических качеств [2]. Ю.Т. Андреева считает, что нужно использовать музыкальное сопровождение эпизодически из-за риска рассеивания внимания школьников [1]. Для музыкального сопровождения нами были выбраны песни классического направления, но с разной динамикой. Основные пункты этапы проведенного урока отражены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы урока физической культуры с применением музыкального сопровождения

Название этапа	Музыкальное сопровождение
Вводно-подготовительный	Использование стимулирующей музыки для активизации деятельности обучающихся
Основной	Использование музыки для танцевальных упражнений
Заключительный	Использование классической музыки для расслабления и дыхательных упражнений

Учитывая результаты проведенного урока можно выделить следующие особенности использования музыкального сопровождения на уроке физической культуры:

1. Использование музыки в вводной части урока, во время совершенствования ранее изученных упражнений и во время дыхательных и расслабля-

ющих упражнений из-за рефлекторного усиления и облегчения выполняемых упражнений, а также полного расслабления мышц не участвующих в реализуемом двигательном акте;

2. Использование в водной части динамических произведений для актуализации деятельности обучающихся и мотивации их на дальнейшую работу. Классические мелодии с динамичным сюжетом наиболее приемлемы, так как не отвлекают детей от целей урока. Динамические оттенки опосредованно регулируют степень напряжения мышц, характер мышечных усилий, плавность и порывистость выполняемых двигательных упражнений;

3. Использование ритмичных мелодий для выполнения циклических двигательных действий. Данный вид музыки наиболее приемлем так как вселяет оживление, уверенность в своих силах, энергичный и эмоциональный подъем. Мелодия должна содержать примерно 150-170 пульсаций в минуту в зависимости от вида деятельности;

4. Использование музыкального сопровождения во второй части основного этапа урока для закрепления уже изученных упражнений. У большинства испытуемых мотивация была наиболее активна при использовании музыкального сопровождения;

5. Не применять музыкальное сопровождение постоянно из-за возможности возникновения утомляемости;

Наиболее перспективным является подбор музыки в соответствии с видами упражнений оптимальная продолжительность, которой составляет 10-12 минут для циклических видов спорта и 6-8 минут для ациклических видов спорта.

6. Использование мелодий со спокойной динамикой для расслабления обучающихся и подготовки их к следующему учебному действию. Основные задачи таких мелодий – снизить эмоциональное возбуждение, снятие утомления, содействие более эффективному решению сопутствующих задач заключительного этапа, освобождение центров двигательной активности. Продолжительность использования музыки на данном этапе колеблется от 3 до 5 минут. Физическим эффектом использования музыки на этом этапе является успокоение дыхания и рефлекторное снижение излишнего напряжения опорно-двигательного аппарата.

Для определения оценочного мнения обучающихся нами было проведено анкетирование обучающихся с использованием анкеты Ю.Г. Коджаспирова. Более 95% опрошенных выразили положительное отношение к использованию музыкального сопровождения. Менее 3% выразили негативное отношение к использованию слишком динамичных произведений на уроках. На вопрос «Использование музыкального сопровождения, на каком этапе урока тебе понравилось больше?» более 85% процентов опрошенных отметили основной этап и заключительный. Более 75% процентов опрошенных отметили классическую музыку как наиболее приемлемую для использования на уроках физической культуры. Динамическую скорость исполнения выбрали более 90% опрошенных.

Для проведения оценки самочувствия нами был проведен дополнительное анкетирование по методике САН. Основные ответы можно выразить в таблице 2.

Таблица 2

Ответы на анкету оценки самочувствия САН

Самочувствие	Повышение 65%
Активность	Увеличение 70%
Усталость	Снижение 75%
Эмоциональный настрой	Повышение 80%

Исходя из этого, можно говорить о положительном влиянии классической музыки на эмоциональное состояние детей на уроке физической культуры. Большинство опрошенных выразили положительную оценку использования музыки на дальнейших уроках физической культуры.

Выводы. Развитие физического здоровья обучающихся младшего школьного возраста невозможно без положительного подкрепления положительной мотивации. Классические мелодии позволяют сформировать более гармоничный эмоциональный настрой у обучающихся.

Список литературы

1. Андреева, Ю.Т. Танцевальная терапия / Ю.Т. Андреева. – М.: Диля, 2005. – С. 247.
2. Видякин, М.В. Начинающему учителю физкультуры / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2004. – С. 153.
3. Загвязинский, В.И. Теория обучения: современная интерпретация / В.И. Загвязинский. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – С. 192.
4. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для студентов ВУЗов / А.Н. Зимина. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2000. – С. 304.
5. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Смирнова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – С. 107.
6. Смирнова, Ю.В. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Смирнова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – С. 50-51.
7. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И. А. Чаленко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – С. 256.
8. Шушарджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шушарджан. – М., 1998. – С. 363.

Контактная информация: olya.shestopalova.00@mail.ru

ЧАСТЬ 2. ПРОБЛЕМАТИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Бабкина Э.Э.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье автором раскрывается практический аспект оптимизации двигательной деятельности сопряженный с рациональным планированием тренировочных нагрузок спортсменов, где оптимальное использование отягощений, применение сочетания упражнений, темпом выполнение которых требует определенного темпа, рационального подбора, использование общеразвивающих упражнений, где решаются педагогические задачи, основанные на положениях педагогики, теории и методики спорта.

Ключевые слова: спринтеры, скоростно-силовая подготовка, тренировка, оптимизация, нагрузки.

В последнее время требование нахождения новых методов решения проблем в теории и методике спортивной тренировки в большой степени обуславливается непрерывно возрастающими требованиями к уровню подготовленности спортсменов высокой классификации, огромными объемами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Увеличение уровня спортивных достижений активизирует потребность поиска разных более результативных путей спортивной подготовки, вызывает большой интерес к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов. Задачи оптимизации объединяются к избранию наилучшего варианта из многих других, его качество обуславливается подходящими критериями. Подходящим вариантом считается такой, который при малых затратах разрешает добиваться наибольшего результата, то есть одним из наиглавнейших признаков оптимальности функционирования биологических систем является критерий экономичности [1, 3].

Рассмотрим современные требования к уровню скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров. Котенков А.Н. считает, что на этапах, как предсоревновательном и соревновательном исключить из тренировочной работы те упражнения, где отсутствуют биомеханические движения позволяющие совершенствовать технические характеристики бега на короткие дистанции. Из данного следует, что в подтверждении многих исследований указывается, что основное средство для совершенствования технического мастерства, является максимальный быстрый бег. Кроме того, данный вид упражнения необходимо

¹ *Научный руководитель – Семянникова В.В.*

выполнять максимально с многократным повторением в различных условиях, как в облегченных, так и усложненных и т.п. [2].

В группе спортивного совершенствования применяются такие средства, как: повторный бег со старта и с хода на прямой и поворотах; переменный бег на стадионе и местности; длительные кроссы по пересеченной местности в сочетании с ходьбой, бегом и прыжками в гору и под уклон в различном темпе; различные специально-беговые упражнения и др. (рис.1). Примерный объем тренировочных нагрузок для скоростно-силовой подготовки в группах спортивного совершенствования для юношей и девушек представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1

Объемы тренировочных нагрузок для легкоатлетов-спринтеров (юноши)

№ п/п	Группы Содержание	Группы спортивного совершенствования		
		1 год	2 год	3 год
1	Количество учебных часов в неделю	24	28	28
2	Количество соревнований	16-18	16-18	16-18
3	Бег с максимальной скоростью (95-100%) до100 км	18-21	20-22	20-22
4	Бег со скоростью (90-100%) 100-300м (км)	30	30	45
5	Бег со скоростью (80-90 %) (км)	45	50	55
6	Старты и стартовые упражнения (раз)	700	800	900
7	Беговые и прыжковые упражнения (км)	45-50	50-60	50-60
8	Прыжки с места (отталкивание)	16000	18000	18000
9	Упражнения ОФП (чел.)	120	120	120
10	Спортивные и подвижные игры (час.)	40	40	40

Таблица 2

Объемы тренировочных нагрузок для легкоатлетов-спринтеров (девушки)

№ п/п	Группы Содержание	Группы спортивного совершенствования		
		1 год	2 год	3 год
1	Количество учебных часов в неделю	24	28	28
2	Количество соревнований	18-20	18-20	16-18
3	Бег с максимальной скоростью (95-100%) до100 км	20-25	20-25	25-30
4	Бег со скоростью (90-100%) 100-300м (км)	30	35	40
5	Бег со скоростью (80-90 %) (км)	40	45	50
6	Старты и стартовые упражнения (раз)	600	600	1200
7	Беговые и прыжковые упражнения (км)	35	40	50
8	Прыжки с места (отталкивание)	15000	16000	18000
9	Упражнения ОФП (чел.)	140	120	120
10	Спортивные и подвижные игры (час.)	40	40	40

Подводя итог выше сказанному, для успешной подготовки спринтеров в годичном цикле нужно выявить реальные величины годичного объема нагрузки на тренировке. Проведенный анализ нагрузок на тренировке позволил узнать средние значения объемов основных тренировочных средств у спринтеров за год. Полученные данные относятся к подготовке девушек и юношей первого разряда.



Рисунок 1 – Упражнения для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров

Анализируя годовой тренировочный план-график, мы установили основное содержание тренировочной работы в группах спортивного совершенствования в подготовке бегунов на короткие дистанции. На рисунке указаны средства по неделям и месяцам к суммарному годовому объёму (100%) (рис.2).

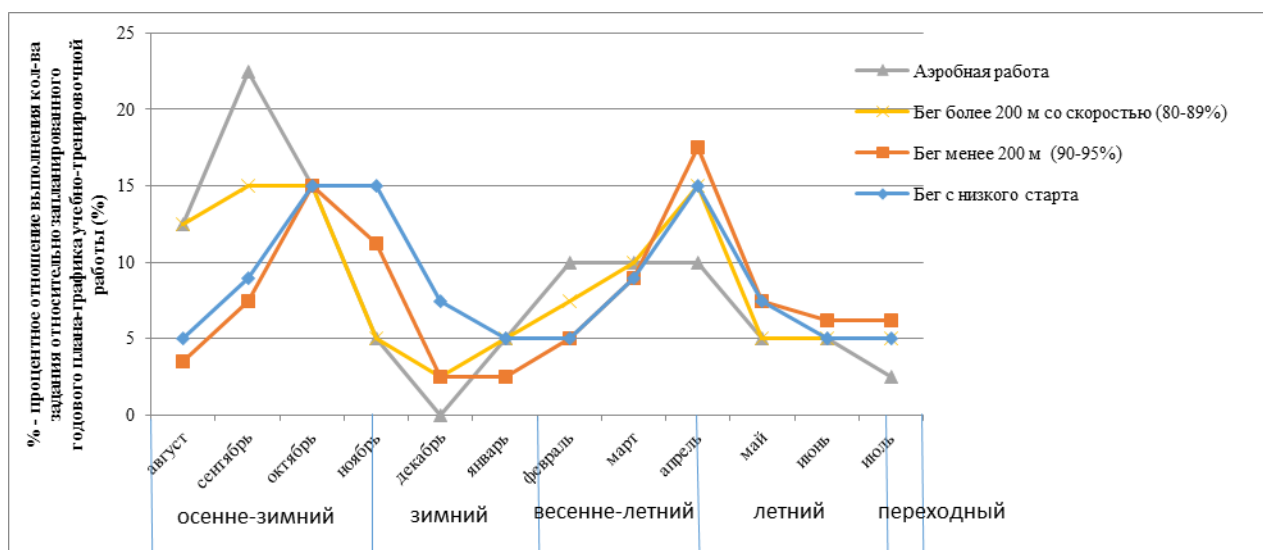


Рисунок 2 – Годовой тренировочный план-график в подготовке бегунов на короткие дистанции по месяцам

Опираясь на выше сказанном, мы считаем, что тренировка носит комплексный характер на всех периодах годовичного цикла и обеспечивает увеличение специальной физической подготовленности и рост технического мастерства спринтеров.

Список литературы

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

2. Котенков, А.Н. Моделирование повышения технической подготовленности бегунов на короткие дистанции / А.Н. Котенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Вып. 1. – С. 55-63.

3. Миронов, А.А. Моделирование техники бега по дистанции у многоборцев с учетом биомеханических закономерностей / А.А. Миронов, И.В. Дмитриев, Л.А. Морозова, Ю.С. Сахаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 245-249.

Контактная информация: sportsem12@mail.ru

СОСТОЯНИЕ ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ЗАКРЕПЛЕНИЯ НА ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Беляева В.В., Нгуен К.З.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Аннотация. В статье формулируется понятие «ветеран спорта». Проводится анализ системы соревнований, их структуры, приводятся статистические данные по ветеранскому спорту в РФ. Также в предоставленной статье показана потребность помощи в развитии ветеранского спорта высших инстанций власти (спортивные федерации в развитии ветеранского спорта, исполнительные органы власти в области физической культуры и спорта). Отображено состояние ветеранского спорта в РФ.

Ключевые слова: соревнования ветеранов спорта, ветеран спорта, развитие ветеранского спорта.

Актуальность. Сохранение массовости занятий ФКиС является важным социально-значимым фактором, когда речь заходит о сохранении физического здоровья и работоспособности, о повышении качества и продолжительности жизни экономически-активной прослойки населения. Однако, сейчас наблюдается закономерность [1, с. 7], согласно которой среди людей среднего возраста и старше наблюдается существенное отставание в приобщении к занятиям

ФКиС или продолжении занятий спортом, в сравнении с людьми младшего возраста.

Несмотря на эту тенденцию, наиболее активные пропаганда и мероприятия, направленные на формирование базовых привычек в области ФКиС или на воспитание и приобщение к спортивной культуре, ведутся среди детей и подростков. Данный подход, несомненно, сказывается положительно на спортивных показателях, касаемых межнациональных соревнований, но в то же время, старшему поколению и ветеранскому спорту уделяется гораздо меньшее внимание. Наиболее показательным примером является то, что понятия «ветеран спорта» и «ветеранский спорт» не закреплены ни на законодательной, ни на правовой основе. Налицо необходимость в изучении вопроса, касаемого ветеранского спорта, как первого шага в решении данной проблемы.

Понятие «ветеранский спорт». Несмотря на то, что законодательно и официально понятия «ветеранский спорт» и «ветеран спорта» не закреплены, на практике они широко используются для обозначения соответствующих общественных организаций или спортивных соревнований.

Однако, еще несколько десятилетий назад, среди прочих официально утвержденных наградных знаков и значков, существовал наградной знак «Ветеран спорта». Таким образом, употребление данного понятия в современности (в том числе, понятие «ветеран спорта» может встречаться в официальных документах, однако, без точного определения) не является безосновательным.

В используемых источниках упоминается опрос [1, с. 8] (что показательное, с крайне малой выборкой) населения, по данным которого в сознании людей значение словосочетания «ветеран спорта» имеет довольно большой разброс. Так, одни предполагают «ветераном спорта» человека средних лет и старше, активно занимающимся ФКиС и принимающим участие в соревнованиях. Другие утверждают, что «ветераном спорта» может считаться лишь человек, имеющий спортивные награды образца СССР или РФ, удостоенный почетным званием или имеющий иные почетные знаки отличия и имеющий стаж выступления на соревнованиях не менее 15-ти лет. То есть, в народном сознании определение «ветеран спорта» имеет довольно широкую градацию от менее оформленных и четких определений до оформленного в виде вполне четких критериев.

Подобная градация отражает размытость определения, в подобном виде его существование невозможно, очевидно, ввиду затруднительности выделения категорий населения, к которым будет применен закон. Так, если взять за основу первое определение, то под него будет попадать большая часть граждан, в том или ином виде продолжающая занятия ФКиС в старшем возрасте. С одной стороны, такое решение способствует внедрению массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. С другой стороны, однако, в таком случае само словосочетание «ветеран спорта» не является корректным в полной мере, так как, как и в случае с «ветераном труда», слово «ветеран» предполагает наличие заслуг и званий. Если же ограничиться вторым, самым жестким определением, то под него будут подходить лишь заслуженные мастера спорта, олимпийские

чемпионы и т.д. В таком случае, количество возможных участников мероприятий, связанных, с ветеранским спортом, сокращается, но в то же время, массовость и функция пропаганды ФКиС может сохраниться за счёт известности людей, участвующих в них.

Так или иначе, для законодательной фиксации определения, необходимо выработать единообразный подход.

«Ветеранский спорт» в Российской Федерации. Понятие «ветеранский спорт», собственно, как и понятие спорт в целом, предполагает проведение соревнований. Действительно, в данных выше определениях неизменно упоминается участие в соревнованиях категорий, к которым применяется определение.

Ветеранские соревнования проводятся и сейчас несмотря на то, что на законодательном уровне словосочетание «ветеран спорта» ничего, по сути, и не значит. На данный момент в России принят закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон, не определяет правовой статус «ветеранов спорта», однако в своей формулировке упоминает категорию спортсменов старше 35ти лет, продолжающих в том или ином виде свою карьеру- условно, эта категория и является «ветеранами спорта». Удручающий факт состоит в том, что, не имея правового закрепления, эти спортсмены, составляющие довольно большую часть Российского спорта, вынуждены самостоятельно заботиться о вопросах, касающихся организации и денежных затрат на свое участие в соревнованиях.

В мировом сообществе ветераны спорта представлены на правовом уровне, и зовутся «masters». Проводятся World Masters Games (рис.1, 2), в них могут принимать участие люди в возрасте, начиная с 25-35 лет и старше, в зависимости от вида спорта.

Порядковый номер	Год	Место проведения	Виды спорта	Количество стран участниц	Количество участников	Девиз
1	1985	Торонто, 	22	61	8,305	Год ветеранов
2	1989	Ольборг, Орхус и Хернинг, 	37	76	5,500	Спорт для жизни
3	1994	Брисбен, 	30	74	24,500	Вызов никогда не заканчивается
4	1998	Портленд (Орегон), 	28	102	11,400	Мировой праздник спорта на всю жизнь
5	2002	Мельбурн, 	26	98	24,886	Крупнейший фестиваль спорта на планете
6	2005	Эдмонтон, 	25	89	21,600	Фестиваль спорта в городе фестивалей
7	2009	Сидней, 	28	95	28,676	Подтянуты, радостны и всегда молоды
8	2013	Турин, 	30	99	15,394	Спорт для жизни, спорт для всех
9	2017	Окленд, 	28	-	-	За любовь к спорту
10	2022	Кансай, 				

Рисунок 1 – «Летние игры «World Masters Games» [2]


Порядковый номер	Год	Место проведения	Количество видов спорта	Количество стран участниц	Количество участников	Девиз
1	2010	Блед, 	7	42	3,000	Игры для тебя
2	2015	Квебек, 	9	20	1,600	*
3	2020	Инсбрук, 	12			

Рисунок 2 – «Зимние игры «World Masters Games» [2]

Также ассоциация «Masters» периодически проводит местные соревнования по всему миру, в том числе и в России [3].

Организация проводит соревнования на общественных началах, без поддержки регионального или государственного управления. Однако, без этих двух факторов, а также привлечения спонсорского финансирования, целенаправленного продвижения и пропаганды путем средств массовой информации, дальнейшее развитие ветеранского спорта невозможно.

Перспективы развития ветеранского спорта в РФ. Даже на данном этапе в Российском законодательстве имеются некоторые положения, которые можно использовать в качестве отправной точки для развития ветеранского спорта и закрепления его на официальных основаниях. Например, в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в положении «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» упоминается об обеспечении каждого гражданина РФ любой категории граждан и групп населения правом на свободный доступ к физической культуре и спорту.

Другим возможным шагом может быть введение почетных званий для «ветеранов спорта» с разделением на категории. Тогда проблема с размытостью определения, описанная в первом пункте статьи, будет разрешена и будет достигнута максимальная массовость мероприятий ветеранского спорта.

Также возможные шаги могут включать в себя:

- создание базы данных о спортсменах-ветеранах, уже принимающих участие в соревнованиях и продолжающих спортивную деятельность, в том числе после отставки;
- улучшение научно-методического и врачебного, кадрового обеспечения ветеранского спорта;
- разработка мер по улучшению финансирования и материально-технического обеспечения соревнований, тренировочных мест для ветеранов спорта.

Список литературы

1. Виноградов, П.А. О некоторых проблемах развития ветеранского спорта и путях их решения [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 2. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-problemah-razvitiya-veteranskogo-sporta-i-putyah-ih-resheniya> (дата обращения: 26.10.2021)
2. Всемирные игры ветеранов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 26.10.2021)
3. Календарь соревнований среди ветеранов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://probeg.org/calendar/masters/> (дата обращения: 29.10.2021).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:

http://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/1830/?sphrase_id=78 – С. 5
(дата обращения: 29.10.2021)

5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2002-2012 годы); авт.-сост. П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков; под общ. ред. В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2013. – С. 8-9, 26.

Контактная информация: belyaeva0vv@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ КАРАТИСТОВ

Беспалова Т.А.

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского*

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей комплексной подготовки каратистов через гуманистическую, культурологическую и физическую составляющую тренировочного процесса. В теоретическом аспекте результаты исследований дают объективное представление о закономерностях комплексной подготовленности юношей, занимающихся каратэ на тренировочном этапе подготовки. Создается возможность для дальнейшего совершенствования скоростно-силовой подготовленности каратистов через повышение уровня его духовно-нравственной воспитанности.

Ключевые слова: синдромом Дауна, социальная адаптация, коммуникативные умения, обучение плаванию.

Каратэ – это система знаний, которая необходима для полного развития личности, как духовной, так и физической.

Для детей это:

- отличный способ реализовать творческие способности;
- адаптироваться к спортивной деятельности;
- научиться терпению, дисциплине, независимости, культуре поведения.

В ходе занятий каратэ необходимо проводить комплексную подготовку бойцов используя гуманистическую [2, 4], культурологическую и физическую составляющую тренировочного процесса [1, 3].

Целью настоящего исследования является проведение комплексной оценки подготовленности юношей, занимающихся каратэ, на тренировочном этапе подготовки.

Для проведения комплексной оценки подготовленности каратистов необходимо:

- установить уровень духовно-нравственного воспитания бойцов каратэ;
- определить морально-волевые качества каратистов по данным самооценки;
- определить уровень физической подготовленности каратистов.

Методы исследования. В ходе исследования применялись методы теоретического анализа и обобщения литературных данных. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

В качестве основных использовались методы опроса (анкетирование, беседа), тестирования, наблюдения, а также анализа документации.

Уровень духовно-нравственного развития юношей-каратистов был оценен с помощью методик «Нравственные понятия», «Ценностные ориентации» (М. Рокича) и постулатов «кодекс чести».

Результаты исследования. Согласно результатам исследования отечественных ученых, духовно-нравственная сфера личности может быть определена через изучение мироощущения, социальное самоопределение личности.

Уровень духовно-нравственной воспитанности был оценен по степени сформированности понятий добро, зло, мужество, честь, уважение. Можно утверждать, что большинство учащихся справились с поставленной задачей и дали определение предложенным нравственным понятиям. Только у четырех человек (22%) ответы были неудовлетворительного уровня. 10 испытуемых каратистов дали стабильно достаточный уровень сформированности основополагающих понятий, относящихся к духовно-нравственной сфере, 8 каратистов продемонстрировали более низкий уровень духовно-нравственных характеристик личности.

По результатам тестирования каратисты были разделены на две группы:

- с достаточным уровнем духовно-нравственной воспитанности;
- с недостаточным уровнем духовно-нравственной воспитанности.

Структуру духовно-нравственных характеристик личности каратистов мы уточнили в ходе анкетирования по методике М. Рокича «Ценностные ориентации», используемой для анализа знаний и представлений человека о духовно-нравственных ценностях.

Каратистам было предложено расположить 18 ценностей по их значимости.

Анализ результатов диагностического задания «расположение понятий» мы разделили на 4 группы приоритетов, где в порядке убывания были расположены ценности.

- 1 группа: здоровье; наличие друзей, семья;
- 2 группа: здоровье, любовь;
- 3 группа: любовь, материальная обеспеченность;
- 4 группа: призвание.

Каратисты группы с достаточным уровнем духовно-нравственной воспитанности выбрали терминальные ценности, каратисты группы с недостаточным уровнем духовно-нравственной воспитанности выбрали терминальные ценности (75%) и инструментальные ценности (25%).

Для определения уровня волевой подготовленности юношей, мы использовали метод самооценки волевых качеств. За основу мы взяли тест для определения уровня развития волевых качеств личности по методике Н.Б. Стамбуловой, которая отражает уровень развития показателей проявления воли, таких

как целеустремлённость, смелость и решительность, и упорство, дисциплинированность и выдержка.

Таблица 1

Духовно-нравственные приоритеты каратистов

Наименование волевого качества	Каратисты с недостаточным уровнем нравственной воспитанности	Каратисты с недостаточным уровнем нравственной воспитанности	P(%)
Целеустремлённость	20,8±3,33	28,3±5,15	36
Смелость и решительность	21,2±3,91	31,4±4,96	48
Настойчивость и упорство	21,5±3,91	31,1±3,81	42
Инициативность и самостоятельность	20,6±4,68	27,2±6,61	29
Самообладание и выдержка	21,2±3,03	28,1±4,11	33

Целеустремленность у каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности составила 20,8 баллов, в группе с недостаточным уровнем нравственной воспитанности – 28,3, прирост составил 36%.

Смелость и решительность у каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности составила 21,2, в группе с недостаточным уровнем нравственной воспитанности – 31,4, прирост составил 48%.

Настойчивость и упорство у каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности составила 21,5, в группе с недостаточным уровнем нравственной воспитанности – 31,1, прирост составил 42%.

Инициативность и самостоятельность у каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности составила 20,6, в группе с недостаточным уровнем нравственной воспитанности – 27,2, прирост составил 29%.

Самообладание и выдержка у каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности составила 21,2, в группе с недостаточным уровнем нравственной воспитанности – 28,1, прирост составил 33%.

Успешность спортивной деятельности каратистов определяется не только уровнем их духовно-нравственной подготовленности, индивидуальных особенностей, в спортивных результатах, но и уровнем физической подготовленности каратистов.

Результаты скоростно-силовых испытаний свидетельствуют, что каратисты с достаточным уровнем нравственной воспитанности превосходят каратистов с недостаточным уровнем нравственной воспитанности в подтягиваниях на 18%, челночном беге на 2.3 %, в прыжке в длину на 2.5%.

Обсуждение. Исходя из результатов, можно сделать положительный вывод о духовно-нравственных ориентирах, потому что первые три места занимали здоровье, любовь, наличие друзей, семья, что говорит о достаточном уровне

их развития. Такие приоритеты, как материально обеспеченная жизнь, развлечения, карьера отошли у ребят на дальний план.

Проанализировав ответы каратистов, мы установили наличие у каратистов четких сформированных представления о духовно-нравственных постулатах, но большинство ответов очевидны, без более глубоких разъяснений.

Духовно-нравственные приоритеты каратистов целеустремленность смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка выше у каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности.

В теоретическом аспекте результаты исследований дают объективное представление о закономерностях комплексной подготовленности юношей, занимающихся каратэ на тренировочном этапе подготовки. Создается возможность для дальнейшего совершенствования скоростно-силовой подготовленности каратистов через повышение уровня своей духовно-нравственной воспитанности.

Список литературы

1. Беспалова, Т.А. Динамика физической подготовленности юношей средствами самбо / Т.А. Беспалова // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. – 2019. – № 2. – С. 107-113.

2. Павленкович, С.С. Духовно-нравственное воспитание личности студентов физкультурного вуза / С.С. Павленкович, Ю.А. Царева // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: Материалы VII Международной научной конференции. - Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 247-252.

3. Царева, Н.М. Приоритетные ориентиры в создании эффективной системы физического воспитания / Н.М. Царева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 205-209.

4. Шпитальная, Е.Н. Роль физической культуры в гуманизации учебно-воспитательного процесса / Е.Н. Шпитальная // Актуальные проблемы здоровья, физической культуры и спорта на современном этапе: сборник научных трудов, посвященный 110-летию СГУ имени Н.Г. Чернышевского. – Саратов, 2019. – С. 40-43.

Контактная информация: tatyanabesp64@mail.ru

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СЕМИБОРЬЕ

Боровая В.А., Нецветаева Е.С.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Аннотация. Изучаются особенности планирования годичного цикла тренировочного процесса у высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье. На основании проведенного статистического и логического анализа опыта построения тренировки, определены закономерности рационального планирования, позволяющие оптимизировать тренировочный процесс спортсменок, а, следовательно, повысить его эффективность.

Ключевые слова: Легкоатлетическое семиборье, распределение тренировочной нагрузки, высококвалифицированные спортсменки.

Введение. Возрастающая конкуренция в современной легкой атлетике выдвигает все новые требования к построению системы спортивной тренировки женщин. Легкоатлетические многоборья относятся к комплексным видам многоборья, спецификой которых является включением в них отдельных видов, отличающихся друг от друга не только формой движения, биомеханической структурой отдельных видов, но и преимущественным проявлением физических качеств многоборок [6].

Достижение высокой соревновательной результативности требует от спортсменок овладения рациональной техникой всеми видами многоборья, приобретения высокого уровня развития функциональных возможностей и умения реализовать свой моторный потенциал в условиях накапливающегося утомления. В связи с этим, основной проблемой при подготовке конкурентоспособных семиборок, способных выступать на крупнейших соревнованиях, является рациональное планирование спортивной подготовки в годичном цикле, с определенной сбалансированной направленностью тренировочных воздействий [1].

Цель исследования. Установить основные закономерности, характеризующие рациональное распределение тренировочной нагрузки высококвалифицированных семиборок, в годичном цикле.

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

– изучение и анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, в процессе которого были выявлены тенденции построения тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, в годичном цикле подготовки;

– обобщение практического опыта организации тренировочного процесса в легкоатлетическом семиборье. Были проанализированы различные варианты

построения тренировки квалифицированных семиборков (МСМК (5) – МС (7)) на этапе спортивного совершенствования. Для анализа были использованы индивидуальные дневники тренировки спортсменов, планирующая и отчетная документация тренеров.

Результаты исследования. В соответствии с современными требованиями, на каждом этапе годичного цикла внимание в тренировке должно акцентироваться на решении определенных тренировочных задач. Поэтому характерной чертой динамики нагрузок высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, является неравномерное распределение частных объемов основных тренировочных средств по этапам [1]. На основании проведенного статистического и логического анализа опыта построения тренировки и наблюдения за динамикой состояния высококвалифицированных семиборков, представляется возможным выделить следующие положения, характеризующие рациональное распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле.

1. Основной особенностью тренировки многоборков является попытка комплексно освоить на высоком уровне технику всех видов, входящих в семиборье, а также одновременно успешно развивать функциональные возможности спортсменов. Чем выше уровень спортивного мастерства многоборков, тем целенаправленней должно быть использование специальных упражнений, ибо базой для роста спортивного мастерства и стабильности результатов является высокий уровень спортивно-технической подготовки [4]. Правильный подбор тренировочных средств, объем и интенсивность их выполнения обеспечивает максимальный прирост спортивного результата.

Применяемые тренировочные упражнения необходимо чередовать как по характеру воздействия на организм (например, после упражнений, направленных на развитие силы, выполняются упражнения на гибкость, а затем на расслабление и т.д.), так и по группам мышц, на которые они воздействуют (после упражнений, направленных на развитие мышц туловища, выполняются упражнения на развитие мышц ног и т.д.).

Упражнения должны чередоваться и по направленности. Так, выполняемый в начале тренировочный бег с высоким подниманием бедра с большой частотой движений будет способствовать развитию быстроты, а, проводимый в конце тренировки с отягощением – развитию силы и т.д. отсюда следует, что одно упражнение, выполняемое с различной интенсивностью, акцентами и дозировкой, можно использовать для развития различных физических качеств.

2. Планирование тренировочного процесса в микроциклах осуществляется на основе анализа особенностей соревновательной деятельности многоборков. Совершенствование технического мастерства в отдельных видах, соответствует дням и порядку проведения видов в многоборье. Из этого следует, что в первый и пятый день микроцикла спортсменки совершенствуются в барьерном беге, прыжках в высоту и толкании ядра, а также развивают скоростно-силовую выносливость для бега на 200 м. Второй и шестой день микроцикла посвящен совершенствованию в прыжках в длину и метании копья.

3. Основой организации совершенствования технического мастерства высококвалифицированных семиборков, является построение тренировочных воздействий на принципах сопряженного воздействия и динамического соответствия специальных упражнений биомеханической структуре соревновательного упражнения [2]. На базовых этапах подготовки осуществляется совершенствование элементов техники. Основными средствами являются имитационные упражнения, метания утяжеленных снарядов, выполнение соревновательных упражнений на малых скоростях и в затрудненных условиях. На специально-подготовительных этапах подготовки выполняется совершенствование целостной техники видов многоборья.

4. При использовании силовых упражнений надо помнить, что большое (более 12) количество применяемых упражнений за одно тренировочное занятие, или наоборот, малое (менее 3) оказывают незначительный эффект развиваемого качества силы, а наилучший эффект достигается при использовании 6-8 упражнений.

Спецификой тренировочного процесса с отягощениями являются серии и повторы отдельных упражнений. Количество серий и повторов зависит от тех задач, которые ставятся спортсменом и тренером, от их точного соотношения и зависит эффективность методики. Паузы между сериями упражнений должны быть 3-5 мин., а между упражнениями 1-3 мин. В тренировке с многоборками целесообразно отдавать предпочтение методу максимальных и супермаксимальных нагрузок (80-105%). Цель таких нагрузок – достижение максимального возбуждения центральной нервной системы спортсменов. Упражнения повторяются из расчета 1-3 серии, целесообразно их применять и за 10-12 дней до начала соревнований.

Скоростно-силовые упражнения со штангой выполняются при 3-5 повторах и 4-6 сериях на большой скорости. К упражнениям, направленным на развитие силы, относятся и упражнения с гирями, дисками от штанги, гантелями и другими отягощениями, которые, как правило, используются в основной или заключительной части тренировочного занятия.

Обсуждение. Анализ научно-методической литературы и обобщение передового спортивного опыта подготовки семиборков высокой квалификации продемонстрировали, что у специалистов нет единого мнения по вопросу распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Исследования вопросов структуры тренировочных нагрузок спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, малочисленны.

Т. Габрысь [3] посвятил свое исследование поиску различий в построении многолетней тренировки женщин в многоборье от подготовки мужчин в десятиборье в возрасте с 11 до 24 лет. Л.Я. Максимова предложила вариант избирательно-концентрированного распределения тренировочных средств в годичном цикле, в диапазоне от 17,0 до 31% годового объема в мезоцикле [5].

Наше исследование позволило выявить общие закономерности распределения основных тренировочных нагрузок по мезоциклам в тренировке высококвалифицированных семиборков. Это равномерность распределения по мезо-

циклом, с вариативностью от 5 до 11% годового объема. Основные отличия тренировочной воздействия связан с индивидуальным использованием специальных тренировочных средств. Мы предлагаем при планировании тренировочного процесса и подборе тренировочных воздействий опираться на принципы сопряженного воздействия и динамического соответствия специальных упражнений биомеханической структуре соревновательного упражнения.

Планирование тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, требует учета специфических закономерностей спортивной тренировки. Опыт подготовки семиборок показывает, что наиболее эффективны этапы продолжительностью в 3 или 4 недели. На каждом этапе рекомендуется применять схему повышения тренировочных воздействий от первой до последней недели. Тестирование целесообразно проводить на первой неделе этапа. При планировании тренировочного процесса рекомендуется учитывать принцип повторности тренировки каждого вида не менее двух-трех раз в неделю. Рациональное планирование спортивной подготовки в годичном цикле, с определенной сбалансированной направленностью тренировочных воздействий, позволит оптимизировать тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье, а, следовательно, повысить его эффективность.

Список литературы

1. Боровая, В.А. Возрастная динамика структуры соревновательной деятельности женщин, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье / В.А. Боровая // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 12-17.

2. Боровая, В.А. Педагогический подход к формированию оптимального технического выполнения основного соревновательного упражнения / В.А. Боровая, В.М. Дронова, Е.П. Врублевский // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 85-90.

3. Габрысь, Т. Структура многолетней подготовки в женском легкоатлетическом семиборье: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Т. Габрысь. – М., 1990. – 24 с.

4. Костюченко, В.Ф. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые заметки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3. – С. 39-43.

5. Максимова, Л.Я. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных семиборок в годичном цикле подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.А. Максимова – М., 1995. – 23 с.

6. Севдалев, С.В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С.В. Севдалев, М.С. Кожедуб, Е.А. Алейник // Известия Гомельского государ-

ственного университета имени Ф. Скорины. Сер.: Социально-экономические и общественные науки. – 2021. – № 2 (125). – С. 31-37.

Контактная информация: va-borovaya@yandex.by

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОГО ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Василевский В.Е.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье рассматривается степень освоения навыка плавания детьми младшего школьного возраста с учетом их двигательной подготовленности. Проведен сравнительный анализ и выявлены показатели и факторы влияющие на эффективность освоения навыка плавания при начальном обучении, дана оценка степени согласованности в движениях при формировании техники плавания и возможности управлять различными частями тела в непривычных условиях водной среды.

Ключевые слова: навык плавания, начальное обучение, техника плавания, двигательные способности.

Введение. Плавание – очень важный навык, имеющий большое значение в жизни человека. Оно имеет оздоровительное и прикладное значение, помогающее человеку оставаться крепким и здоровым, и быть готовым к различным непредвиденным ситуациям. Поэтому с самого детства важно развивать этот жизненно необходимый навык [1].

Однако возникает много трудностей при освоении навыка плавания для начинающих, и связаны они с выполнением движений в горизонтальном положении тела, и в условиях относительной невесомости; с отсутствием твердой опоры и перестройкой ритма дыхания [2,3].

На освоение навыка плавания влияют много различных факторов. К примеру, водобоязнь. Многие дети боятся чуждой и непривычной среды для них, что препятствует освоению с водой. Отсутствие опоры у занимающихся создает определенные психологические трудности на первых этапах обучения. Освоение навыка плавания зависит и от уровня физической подготовленности занимающихся. Физически слабые дети очень быстро устают в специфической среде, следовательно, им становится намного сложнее выполнять заданные тренером упражнения. На освоение навыка также влияют и антропометрические по-

¹ Научный руководитель – Столярова Е.П.

казатели. Детям с высоким удельным весом намного сложнее плавать, так как это влияет на их плавучесть. Влияет и длина конечностей занимающихся [1].

Методы исследования. Проанализировав процесс начального обучения плаванию, мы выявили, что некоторые дети быстрее осваивают навык плавания, независимо от влияющих на процесс обучения факторов. Поэтому, цель нашего исследования заключалась в сравнительном анализе и выявлении показателей эффективного освоения навыка плавания при начальном обучении детей младшего школьного возраста.

Предполагалось, что на эффективность освоения навыка плавания в начальном обучении оказывает влияние уровень сформированных двигательных способностей.

Исследование проводилось на базе МБУ «Спортивная школа № 1» города Ельца, отделения плавания. В эксперименте принимали участие 16 детей 7-8 летнего возраста. Оценивалась техника плавания кролем на груди спустя три месяца начала обучения.

Техника элементов спортивных способов плавания оценивалась по пятибалльной шкале, показателями были наиболее типичные ошибки в технике плавания, возникающие при обучении. Основными критериями оценки техники движений ногами в кроле на груди послужили: положение тела, попеременная работа ног, углы сгибания ног в коленных суставах, расстояние между стопами во время выполнения движений ногами. При оценке техники движений руками способом кроль на груди обращали внимание на положение тела в воде, наличие выдоха в воду, попеременную работу рук и выполнение гребка согнутой в локтевом суставе рукой (табл.1).

Результаты исследования. В результате тестирования освоения техники плавания кролем на груди, из группы обучающихся правильно проплыли, выполняя движения и ногами, и руками на 4 и 5 баллов только пять детей.

Таблица 1

Результаты освоения элементов техники плавания кролем на груди (балл)

n = 16	от 4 до 5 баллов	от 1 до 3 баллов
	Кол-во обучающихся	Кол-во обучающихся
Движения ногами	7	9
Движения руками	5	11

Результаты тестирования двигательных способностей, обучающихся плаванию

Физические качества	Контрольные упражнения	обучающиеся, проплывшие на 4-5 баллов (n = 5)	обучающиеся, проплывшие на 1-3 балла (n = 11)	Достоверность ($p \leq 0,05$)	
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$t_{кр}$	t_s
Быстрота	Бег 30 метров с высокого старта (сек.)	6,34±0,28	6,78±0,26	2,14	0,1
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)	122,9±5,33	125,2±6,70		1,4
	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	18,9±6,4	6,9±7,8		10,5
Координационные способности	Челночный бег 3x10 метров (сек.)	9,02±0,40	9,94±0,37		2,5

Выводы. В результате исследования мы установили, что уровень координационных способностей у обучающихся, проплывших на 4-5 баллов значительно выше остальных, и подтверждается показателями в таких тестах как челночный бег и прыжки через скакалку. Следовательно, чем выше степень согласованности в движениях и возможности управлять различными частями тела в непривычных условиях, тем эффективнее и быстрее идет формирование навыка сложно координационных двигательных действий, таких, например, как плавание.

Анализируя данные, можно отметить, что эффективному освоению навыка плавания в большей степени способствуют координационные способности, что и подтверждается результатами нашего исследования.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов вузов по направлению «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура культура» / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
2. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для вузов (Гриф УМО) / И.Л. Ганчар. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 271 с.
3. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания / Н.В. Чертов // Южный федеральный университет. – Ростов н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2011. – 451 с.

Контактная информация: elena31308@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Воробьев Н.С.

*Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых*

Аннотация. В данной статье рассматриваются специфические особенности развития скоростно-силовых способностей в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции в динамике подготовительного периода годового цикла тренировок на разных этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, сенситивные периоды, тестовые испытания, этапы спортивной подготовки, спринтеры.

Введение. Высокие результаты в легкоатлетическом спринтерском беге во многом зависят от индивидуальных способностей занимающихся. Именно поэтому процесс прогнозирования спортивной результативности строится на основании учета задатков спортсмена. Анализ спортивных успехов элитных спринтеров показывает, что большое их количество приступили к серьезным тренировкам и выступлению в соревнованиях лишь в возрасте 14-15 лет, и, уже в этом возрасте, показывали спортивные результаты в беге на 100-метровую дистанцию в среднем 11,64 секунды.

Учитывая это, Тер-Ованесян И.А. полагает, что теория омоложения в спорте не дает должных преимуществ, и считает более целесообразным организовывать тренировочный процесс специализированной подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики в возрасте 13-15 лет, на базе разносторонней физической и технической подготовленности [3]. Именно ранней специализацией, по его мнению, объясняется положение, когда из числа победителей и призеров юношеских соревнований разного уровня все меньше их наблюдается в юниорах, а во взрослом спорте мелькают лишь единицы.

Кроме того, в процессе контроля эффективности тренировочных программ в многолетнем аспекте в различных видах спорта, особенно с преобладающим проявлением скоростно-силовых потенциалов, отмечается тенденция улучшения со временем результативности, как в тестовых испытаниях, так и в динамике спортивных достижений. Причем замечено, что темпы прироста особенно значительны в первые два года тренировок. В дальнейшем темпы роста результативности значительно замедляются, и лишь отдельные показатели уменьшаются позже [2].

Скоростно-силовая подготовка является базовым компонентом результативности соревновательной деятельности бегуна на короткие дистанции. Эффективное управление учебно-тренировочным процессом предполагает владение объективной и достоверной информацией о динамике скоростно-силовой

подготовленности. Качественный подход к построению скоростно-силовой подготовки предусматривает постоянное отслеживание адекватности конкретной тренировочной программы на каждом из этапов тренировки посредством мониторинга ее показателей.

Цель исследования: выявить закономерности изменения параметров скоростно-силовой подготовленности спринтеров в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла на разных этапах подготовки.

Методы исследования. В процессе исследования использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, мониторинг скоростно-силовой подготовленности, метод математико-статистической обработки материала.

Исследование проходило на базе Спортивной школы олимпийского резерва по легкой атлетике 4 г. Владимира. В исследованиях принимали участие легкоатлеты мужского пола групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Всего 24 спортсмена, по 8 спортсменов на каждом из этапов подготовки.

Изучив Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», на основании которого в спортивной школе разработана программа и проходит учебно-тренировочный процесс, было выяснено, что тестовые испытания, предложенные в нем для анализа скоростно-силовой подготовленности спринтеров, в должной степени не представляются объективными [1]. Анализ научной, научно-методической литературы позволил отобрать, по нашему мнению, более объективные тесты.

В мониторинге скоростно-силовой подготовленности применялись тестовые упражнения, оценивающие, на наш взгляд, основные компоненты проявления скоростно-силовых способностей, а именно, скоростного, силового и собственно скоростно-силового: бег на 20 метров с ходу; бег на 30 метров с высокого старта; бег на 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; десятикратный прыжок на время и на расстояние; тройной прыжок с места. Тестирование проводилось во время учебно-тренировочных занятий в динамике подготовительного периода подготовки (в его начале и в конце), в стандартных условиях, после разминки, в одно и тоже время по дням недельного тренировочного цикла, одними и теми же специалистами. Весь инструментарий, который использовался в исследованиях систематически проверялся. Тренировки проходили в обычном рабочем режиме по планам тренировок тренерской бригады, поэтому направленность скоростно-силовой подготовки групп практически не отличалась. Все полученные в исследованиях результаты заносились в протокол и статистически обрабатывались с использованием программных пакетов MS Excel и AtteStat.

Результаты исследования и их обсуждение. Тестовые испытания, проведенные в сентябре на спортсменах, занимающихся бегом на короткие дистанции на разных этапах спортивной подготовки, позволили выявить исходные данные их скоростно-силовой подготовленности. На протяжении полугода атлеты тренировались по тренировочным программам, которые были разрабо-

таным для каждого этапа соответственно возрасту, полу и соревновательным целям. В конце подготовительного периода проведены контрольные тестовые испытания по той же программе.

Результаты, полученные в исходном и контрольном тестировании, показали, что практически на каждом из этапов спортивной подготовки произошёл прирост скоростно-силовых показателей, но в разной степени. При рассмотрении динамики показателей по отдельным параметрам скоростно-силовой подготовленности замечена неравномерность их прироста.

Так, при внутри групповом тестировании в беге на 20 метров с ходу не обнаружено статистически достоверного улучшения результатов ни на одном из этапов подготовки, хотя и отмечается определенная тенденция их улучшения, близкая к достоверной ($P > 0,05$), особенно на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Вместе с тем, сравнительный анализ скоростно-силовой подготовленности от этапа к этапу выявил близкие к достоверным различия в исходных показателях ($P = 0,05$) и в высокой степени различия в конечных показателях ($P < 0,05-0,01$).

Несколько по-иному характеризуется ситуация в беге на 30 метров с высокого старта. Здесь выявлено достоверное улучшение результатов тестирования в группах на всех этапах подготовки ($P < 0,05$). Однако при сравнительном анализе подготовленности от этапа к этапу достоверных положительных сдвигов не наблюдалось, как в результатах исходного, так и конечного тестирования ($P > 0,05$). В беге на 60 метров с высокого старта в течение подготовительного периода не выявлено достоверных сдвигов в группах на всех этапах подготовки ($P > 0,05$). При сравнении результатов выполнения тестовых заданий бегунами разного уровня подготовленности отмечен значительный прирост результативности от тренировочного этапа к этапу спортивного совершенствования ($P < 0,05$).

Полученные результаты трудно объяснить с позиции сенситивных периодов развития скоростных способностей, так как по этому вопросу у исследователей нет единого мнения. В научных материалах различных лет представлен широкий возрастной диапазон в развитии скоростных качеств.

В таких работах представлены разные подходы к определению возрастных периодов развития скоростных способностей. Характеризуется возрастная динамика и элементарных, и комплексных форм быстроты с возраста 5-6 до 14-15 лет [4]. Корректнее, на наш взгляд, можно объяснить полученные нами результаты включением в спортивные двигательные действия на определенном этапе возрастного развития силовых потенциалов в работе мышечных групп, участвующих в беге.

В тестовых испытаниях, направленных в основном на выявление уровня развития собственно скоростно-силовых способностей, так же не обнаружено какой-либо закономерности. Так в прыжке в длину с места прослеживается динамика явного улучшения результатов на всех этапах подготовки, что подтверждается высоким значением критерия различий Стьюдента ($P < 0,05$). При срав-

нительном анализе межгрупповых этапных различий наблюдается такое же положение, но в несколько большей степени ($P < 0,01$).

Проследивая динамику внутри групповых показателей по прыжку вверх с места, выявили примерно такую же картину. Здесь достоверность прироста результативности выражена показателями в высокой степени (при $P < 0,01$). Повышение результатов тестов в такой же степени отмечено и от этапа к этапу спортивной подготовки ($P < 0,01$), наиболее заметно проявляющееся на этапе совершенствования спортивного мастерства ($P < 0,001$).

Интересные данные получены при анализе тестовых испытаний в десятикратном прыжке с ноги на ногу с места на время и на расстояние.

При анализе временного выполнения прыжка значительного улучшения не обнаружено ни на одном из этапов подготовки ($P > 0,05$), наблюдается лишь положительная тенденция улучшения результативности выполнения тестов, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства. Анализ же выполнения испытания на расстояние показал несколько иную картину. По результативности внутри групповых различий в прыжковых упражнениях выявлена положительная динамика сдвигов в скоростно-силовой подготовленности на начальном, и на тренировочном этапах ($P < 0,05$). А на этапе совершенствования спортивного мастерства темпы прироста показателей характеризуется более высокой степенью ($P < 0,01$).

Результаты тестовых испытаний в прыжковых упражнениях для оценки скоростно-силовой подготовленности бегунов на короткие дистанции, полученные в нашем исследовании, не позволяют сделать однозначного заключения об эффективности планирования средств и методов скоростно-силовой подготовки и вызывают определенные вопросы к технологии ее планирования в подготовительном периоде годичного цикла на разных этапах учебно-тренировочного процесса. Вполне объяснима возрастная положительная динамика некоторых показателей в беговых тестах. Здесь и сенситивность развития физических качеств, и совершенствование технической структуры беговых движений.

В возрастном развитии происходит естественное совершенствование двигательных действий на основе координационных связей физических качеств с техникой выполнения этих действий. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью способствуют более быстрому формированию таких связей.

Но в беге на короткие дистанции результативность соревновательной деятельности в значительной степени зависит и от степени проявления скоростно-силовых потенциалов спортсмена. В современном спринте не дает ощутимого преимущества превалирование скоростного или силового потенциала скоростно-силовых способностей. Большого успеха достигают спринтеры с высокой степенью развития обоих потенциалов. Поэтому в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции целесообразно использовать средства и методы комплексного развития компонентов скоростно-силовых способностей. При этом планируя такую подготовку следует опираться на сроки сенситивных периодов развития физических качеств.

Следует отметить, что отобранные нами тестовые испытания были предложены исключительно для анализа развития уровня скоростно-силовых способностей, и не являются истинно значимыми в определении результативности соревновательной деятельности. Для определения взаимосвязи тестов, должным образом характеризующих значимость их в соревновательных результатах, необходимо проведение исследований на большем массиве спринтеров, что не всегда возможно в региональных и муниципальных спортивных учреждениях Российской Федерации. Вместе с тем, для объективного контроля эффективности выбранной технологии учебно-тренировочного процесса, тренер должен использовать широкий спектр различных тестовых испытаний.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Зарегистрирован 20.09.2019 № 55992) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201909230018>
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература). ISBN 5-8114-0585-5
3. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян; Московский регион, центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127, [1] с.: табл.
4. Тхорев, В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 1. – С. 40-46.

Контактная информация: vorobjov6@rambler.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ В СЕКЦИИ ПО БОКСУ

Кириллов А.Г.

Забайкальский государственный университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема необходимости повышения специальной физической подготовленности обучающихся старших классов, занимающихся в секции по боксу. Особое внимание уделяется специальной выносливости, как ведущему качеству, определяющему результат в соревнованиях. Автором проведен теоретический анализ исследуемой проблемы и проведен констатирующий педагогический эксперимент, результаты которого обосновывают важность корректировки содержания тренировочного процесса в пользу специальной подготовки и, в частности, развития специальных видов

выносливости, необходимых для эффективной соревновательной деятельности в боксе.

Ключевые слова: Секция по боксу, юноши старшего школьного возраста, специальная подготовленность, выносливость.

Введение. Основной причиной формирования особого отношения к физической культуре сегодня, и к секционным занятиям боксом, в частности, является ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. В России около 60% подростков и молодежи имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, только 14% ребят считаются практически здоровыми, свыше 40% допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствует требованиям, предъявляемым военной службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки [1].

Развитие всех видов выносливости на секционных занятиях по боксу крайне важно для роста спортивных показателей, сдачи необходимых нормативов, а также важно для достижения спортивных результатов для тех ребят, которые готовят себя к карьере спортсмена. Выносливость – один из самых существенных показателей для физического развития юношей на занятиях боксом. Современный бокс предъявляет высокие требования к физическим качествам спортсменов, наиболее важным из которых, является специальная выносливость [2]. В анализируемой нами литературе взгляды на содержание понятия специальной подготовки боксера имеют различный характер и неоднозначно освещен вопрос о воспитании специальной выносливости применительно к школьникам старшего возраста, занимающихся боксом в школьной секции. В этой связи актуальным является изучение теоретических оснований с целью совершенствования специальной подготовленности у юношей в секции по боксу. Целью исследования явилось теоретико-методическое обоснование необходимости повышения эффективности воспитания специальной выносливости у юношей старшего школьного возраста, занимающихся в секции бокса.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовался метод анализа научной и методической литературы и констатирующий эксперимент. Метод анализа научной и методической литературы использовался с целью изучения степени разработанности исследуемой проблемы в научных и методических источниках. Анализу были подвергнуты работы, затрагивающие общетеоретические аспекты образования, а также, специальная литература, раскрывающая вопросы целей, задач и организационно-методических основ построения секционных занятий в общеобразовательной школе. Изучались методические и физиологические особенности развития выносливости, охарактеризованы ее типы и виды в классификации разных авторов, выявлены возрастные закономерности и половые особенности развития специальной выносливости, в результате чего было сформировано представление о современных методах, методиках и технологиях воспитания специальной выносливости у юношей в процессе тренировочных занятий боксом, а также выявлены специ-

фические особенности организации и содержания тренировочного процесса в секции.

Анализ научных и методических источников по вопросам специфических особенностей организации и содержания тренировочного процесса в секции по боксу, современных методах, методиках и технологиях воспитания специальной выносливости у юношей в процессе тренировочных занятий боксом позволили выявить состояние изучаемого вопроса.

Констатирующий эксперимент проводился с целью исследования показателей специальной выносливости юношей-старшеклассников, занимающихся боксом с целью обоснования необходимости совершенствования изучаемого компонента специальной физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы.

Результаты исследования. Для оценки исходного уровня специальной выносливости нами производилось тестирование юношей старших классов (15-17 лет), занимающихся в школьной секции боксом. Всего в тестировании приняли участие 17 юношей, обучающихся в МОУ СОШ № 2 пгт. Новокручининский и посещающие секцию бокса в пришкольном клубе «Олимп». Полученные показатели специальной выносливости по выше предложенным тестам, сравнивались с дополнительной общеобразовательной программой по боксу.

Нами были проведены следующие тесты:

1. Для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса использовался тест:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд;
- для оценки скоростно-силовой (специальной) выносливости использовался тест: количество ударов по боксерской груше за 3 минуты;
- для оценки скоростно-силовой (специальной) выносливости использовался челночный бег 10x10 м;
- для оценки специальной (скоростной) выносливости школьников, занимающихся боксом, использовались прыжки со скакалкой за 1 минуту.

В результате тестирования нами были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования юношей, занимающихся в секции бокса
на этапе констатирующего эксперимента

Показатели	Результаты юношей, занимающихся в секции бокса n=17	Результаты тестов дополнительной общеобразовательной программой по боксу	Достоверность различий $p \leq 0,05$
сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд (кол-во раз)	20,2±2,1	23±3	t=2,43 p<0,05

количество ударов по боксерской груше за 3 минуты (кол-во раз)	201,9±5,9	244±7	t=2,53 p<0,05
челночный бег 10x10 м (с)	31,2±2,1	28±3	t=2,57 p<0,05
прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)	126,9±5,4	150±8	t=2,46 p<0,05

Проанализируем полученные результаты и сравним их с результатами тестов дополнительной общеобразовательной программой по боксу тренировочного этапа подготовки. Так, исходные результаты в тесте, определяющем уровень силовой выносливости мышц плечевого пояса у юношей, занимающихся в секции бокса свидетельствует об их недостаточном уровне. Показатель в группе юношей составил 20,2±2,1 раз, норматив, представленный в стандарте составляет 23±3 раза, различия достоверны (p<0,05). Результат в тесте количество ударов по боксерской груше за 3 минуты, определяющим уровень анаэробной выносливости юношей составил 201,9±5,9 раз, в стандарте предпрофессиональной подготовки норматив составляет 244±7 раз, различия достоверны (p<0,05).

В тесте челночный бег 10x10 м результат у юношей, занимающихся в секции бокса составил 31,2±2,1 секунд, в стандарте предпрофессиональной подготовки норматив составляет 28±3 секунд, различия достоверны (p<0,05).

В тесте прыжки со скакалкой за 1 минуту результат у юношей составил 126,9±5,4 раз, в стандарте предпрофессиональной подготовки норматив составляет 150±8 раз, различия достоверны (p<0,05).

Обсуждение. Таким образом, полученные результаты показателей специальной выносливости у юношей, занимающихся боксом в школьной секции, достоверно отличаются от нормативов, представленных в стандарте предпрофессиональной подготовки для спортсменов тренировочного этапа, т.е. стаж тренировочной деятельности составляет 4 года. Так как юноши, занимающиеся в школьной секции, участвуют в соревнованиях по боксу различного уровня, в том числе в поединках со спортсменами, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах, очевидна необходимость совершенствования тренировочного процесса юношей, с учетом возможности корректировки его в условиях школьной секции. Необходимым является увеличение количества тренировочных занятий до 5 раз в неделю, за счет самостоятельных занятий спортсменами, а также корректировки содержания тренировочного процесса в пользу специальной подготовки и, в частности, развития специальных видов выносливости, необходимых для эффективной соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Соловьев, С.Н. Организация занятий боксом в школьном спортивном клубе с обучающимися 15-16 лет / С.Н. Соловьев, А.П. Щербак // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». – Ярославль: РИО ЯГРУ, 2018. – 109 с.

2. Соломахин, О.Б. Представления спортсменов о специальной подготовленности в боксе / О.Б. Соломахин, Г.Б. Галиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3. – С. 28-30.

Контактная информация: severiyin68@gmail.com

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Лаврищев Д.С.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы целесообразности использования отдельных специализированных средств технической подготовки, направленных на повышение уровня их технико-тактической подготовленности, в тренировочном процессе юных футболистов групп начальной подготовки первого года обучения (9-10 лет), и их влияния на данный раздел подготовленности.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка (ТТП), юные футболисты, группы начальной подготовки (ГНП).

Введение. Техничко-тактическая подготовка (далее ТТП), от которой во многом и зависит как успех соревновательной деятельности, так и общий уровень команды, играет большую роль в становлении футболистов высокого класса. На сегодняшний день многие специалисты отмечают значительное отставание по уровню технико-тактической подготовленности отечественных футболистов от спортсменов большинства европейских футбольных школ, связывая это в первую очередь с недостатками и просчётами построения тренировочного процесса в детско-юношеском возрасте [1].

К тому же существующие противоречия между необходимостью повышения уровня технико-тактической подготовленности отечественных футболистов, в том числе на самых ранних этапах подготовки, и содержанием современного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», в котором прописывается лишь общий объём нагрузки по данному виду подготовки и отсутствуют конкретные рекомендации и количество часов, отводимых на изучение каждого конкретного элемента, оставляют данную проблему востребуемой с точки зрения научно-спортивных исследований и призывают спортивную науку к поиску новых путей совершенствования ТТП юных футболистов.

Целью нашей работы стало обоснование целесообразности и особенностей использования в тренировочном процессе футболистов 9-10 лет специального тренажера «мяч на резинке», а также эффективности применения специа-

¹ Научный руководитель – Лавриненко В.И.

лизированных упражнений, направленных на обучение техническим элементам, связанным с ударами по мячу, с его участием.

Методология исследования. В процессе исследования нами были использованы такие научные методы, как теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ и обобщение передового опыта, тренировочных программ подготовки спортивного резерва, педагогический эксперимент.

Организация исследования. Наши исследования проводились в несколько этапов. На первом перед нами стояла задача определения особенностей структуры содержания соревновательной деятельности футболистов групп начальной подготовки первого года (далее ГНП-1), а также частных объёмов, использованных ими отдельных технико-тактических действий (далее – ТТД) за матч, для чего мы провели анализ 32 видеозаписей официальных матчей первенства Липецкой области, проводимых в формате 9х9.

На следующем этапе нами был проведен основной эксперимент, направленный на выявление особенностей использования в тренировочном процессе футболистов 9-10 лет тренажёра «мяч на резинке», а также для определения эффективности применения специализированных упражнений, направленных на обучение технических элементов, связанных с ударами по мячу ногами и головой, с его участием.

Эксперимент проходил на базе групп подготовки МБСУ «ФК Елец». В нем приняло участие 30 спортсменов, вошедших в экспериментальную (далее ЭГ) и контрольную (далее КГ) группы, по 15 человек в каждой.

Важнейшим составляющим проведения эксперимента и применения разработанной нами методики стало условие использование в работе с ЭГ тренажёра «мяч на резинке».

По окончании основного эксперимента нами был проведен повторный анализ видеозаписей 41 матча с участием футболистов 9-10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа видеозаписей соревновательной деятельности игроков 9-10 лет мы выяснили, что в среднем за матч они выполняют $266,8 \pm 77,4$. Частный объём отдельных ТТД и процент брака при их использовании футболистами 9-10 лет в рамках отдельного матча представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели ТТД футболистов ГНП-1 (9-10 лет) за матч в условиях соревновательной деятельности

№ п/п	Технико-тактические действия	Кол-ные показатели	% брака
1	Короткие и средние передачи мяча вперёд	$102,1 \pm 16,9$	41,8
2	Короткие и средние передачи мяча назад и поперёк	$43,9 \pm 14,1$	16,8
3	Отбор мяча	$27,1 \pm 7,9$	28,8
4	Ведение мяча	$22,2 \pm 10,8$	39,7

5	Обводка (финты)	41,0±12,5	29,3
6	Перехваты мяча	13,1±5,9	20
7	Игра головой	10,2±3,7	49,4
8	Удары по воротам ногой	6,2±5,1	49,2
9	Удары по воротам головой	1,0±0,5	68,8
ИТОГО: общий объём (кол-во) ТТД и средний % брака		266,8±77,4	38,2

В результате проведения основного эксперимента нами были получены данные, указывающие на прямую взаимосвязь и влияние экспериментальных средств технической подготовки футболистов 9-10 лет на уровень их технико-тактической подготовленности.

До начала педагогического эксперимента различия между КГ и ЭГ по показателям объёма выполняемых ТТД были незначительными и составляли: КГ=268,2±77,8, а в ЭГ=266,6±77,0. Незначительно отличался и процент брака выполнения данного объёма ТТД, который составлял в среднем: КГ – 38,2% и ЭГ – 38,4%.

По окончании основного эксперимента нами был проведён повторный анализ структуры соревновательной деятельности ГНП-1 (9-10 лет), участвующих в эксперименте, на основе видеозаписей 12 официальных и 9 товарищеских контрольных матчей с участием юных футболистов, принимающих участие в эксперименте и 20 матчей с участием футболистов этого же возраста, не принимающих участие в эксперименте (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение средних показателей (кол-во, % брака) ТТД футболистов ГНП-1 (9-10 лет) ЭГ и КГ за матч в условиях соревновательной деятельности до и по окончании педагогического эксперимента

Технико-тактические действия	Экспериментальная группа			Контрольная группа			Разница Прирост динамики 1 - 2, +%
	Среднестатистические до эксперимента, % брака	После эксперимента, % брака	Динамика +% брака в динамике (+/-)	Среднестатистические до эксперимента, % брака	После эксперимента, % брака	динамика +% брака в динамике (+/-)	
Короткие и средние передачи мяча вперёд	102,1±16,9 41,8%	128,6±13,8 24,4%	26,5 17,4%	102,1±16,9 41,8%	109,8±11,8 38,1%	7,7 3,7%	18,8 13,7%
Короткие и средние передачи мяча назад и поперёк	43,9±14,1 16,8%	50,9±12,9 7,8%	7,0 9%	43,9±14,1 16,8%	46,5±12,1 14,8%	2,6 2,0%	4,4 7%
Отбор мяча	41,0±12,5 29,3%	42,6±13,5 26,7%	1,6 2,6%	41,0±12,5 29,3%	42,8±13,6 26,8%	1,8 2,5%	- 0,2 0,1%
Ведение мяча	27,1±7,9 28,8%	28,4±6,9 24,1%	1,3 4,7%	27,1±7,9 28,8%	27,9±5,9 27,2%	0,8 1,6%	0,5 2,9%

Обводка (финты)	22,2±10,8 39,7%	22,7±11,2 34,3%	0,5 5,4%	22,2±10,8 39,7%	23,2±11,4 34,9%	1,0 4,8%	- 0,5 0,6%
Перехваты мяча	13,1±5,9 20%	14,3±6,7 17,2%	1,2 2,8%	13,1±5,9 20%	14,4±6,9 17,0%	1,3 3,0%	- 0,1 - 0,2%
Игра головой	10,2±3,7 49,4%	15,7±5,7 37,9%	5,5 11,5%	10,2±3,7 49,4%	10,9±5,2 47,8%	0,7 1,6%	4,8 9,9%
Удары по воротам ногой	6,2±5,1 49,2%	9,7±6,1 30,1%	3,5 19,1%	6,2±5,1 49,2%	6,9±5,6 46,5%	0,7 2,7%	2,8 16,4%
Удары по воротам головой	1,0±0,5 68,8%	2,2±0,8 48,2%	1,2 20,6%	1,0±0,5 68,8%	1,3±0,7 64,9%	0,3 3,9%	0,9 16,7%
Итого:	266,8±77,4 38,2%	315,1±77,6 27,9%	48,3 10,3%	266,8±77,4 38,2%	283,7±73,2 35,2%	16,9 3,0%	31,2 7,3%

Анализируя полученную информацию, можно утверждать, что предложенная методика обучения ударам по мячу ногами и головой способствовала увеличению объёма ТТД, выполняемых футболистами 9-10 лет в пределах одного матча в условиях соревновательной деятельности в формате игры 9Х9, и, особенно, технико-тактических приёмов (далее – ТТП), связанных с различными способами ударов (передачи мяча, удары ногами, головой). Так в ЭГ по окончании эксперимента общий объём ТТД в среднем увеличился на 48,3 ТТП или 18,1%, в то время как в КГ динамика этих же показателей составила – 17,1 ТТП или 6,3%. Причём в целом этот результат стал возможным благодаря увеличению выполняемых юными игроками ТТД, напрямую связанных с ударами по мячу, а именно:

- короткие и средние передачи мяча вперёд, где прирост в ЭГ составил 26,5 ТТД или 26%, а в КГ – всего 7,7 ТТД или 7,5%;

- короткие и средние передачи мяча назад и поперёк, где прирост в ЭГ составил 7,0 ТТД или 16%, а в КГ – 2,6 ТТД или 6%;

- игра головой с приростом ЭГ 5,5 ТТД или 54% в отличие от КГ, где эти показатели составили 0,7 ТТД или 7%;

- удары по воротам ногами, где показатели прироста ТТД за матч составили 3,5 или 56,5% в ЭГ и 0,7 ТТД или 11,3% в КГ;

- удары по воротам головой, где показатели прироста ТТД за матч в ЭГ составили 1,2 или 120%, в отличие от КГ – 0,3 ТТД или 30%.

В тоже время динамика всех остальных ТТД футболистов и в ЭГ, и в КГ оказалась примерно идентичной с небольшими расхождениями в показателях, связанными с естественным приростом показателей от планомерно проводимой тренировочной работы.

На положительное влияние и воздействие экспериментальной методики указывает и факт значительного снижения брака при выполнении ТТД в ЭГ. Можно констатировать, что процент брака при выполнении ТТД в пределах матча юными футболистами обеих групп, участвующих в эксперименте, снизился и в ЭГ, и в КГ. В тоже время показатель процента брака ТТД в КГ снизился незначительно всего на 3,0% и составил 35,2%. В ЭГ группе процент брака ТТД снизился на 10,3% и составил по окончании эксперимента 27,9%, что в 3,4 раза превысило показатели динамики футболистов КГ.

Наиболее существенно динамика уменьшения показателей брака при выполнении ТТД футболистами ЭГ наблюдалась в ТТП, напрямую связанных с техническими элементами – удары по мячу. Во всех остальных случаях показатели по окончании эксперимента в обеих группах были практически идентичными, без существенных различий (см. табл. 2).

При анализе ещё 20 видеозаписей матчей первенства Липецкой области с участием футболистов ГНП-1 (9-10 лет), не принимавших участия в эксперименте, было выявлено, что общий средний объём выполняемых ими ТТД за матч незначительно расходится с подобными показателями КГ и составляет – $282,1 \pm 72,8$, при среднем показателе брака – 35,4%.

Если рассматривать показатели по каждому отдельному ТТД за матч, то складывается следующая картина: 1) короткие и средние передачи мяча вперед – $109,2 \pm 11,7$ с процентным отношением брака 38,2%; 2) короткие и средние передачи мяча назад и поперёк – $46,1 \pm 12,9$ с процентным отношением брака 15,2%; 3) отбор мяча – $42,2 \pm 12,9$ с процентным отношением брака 28,1%; 4) ведение – $28,2 \pm 6,6$ с процентным отношением брака 27,1%; 5) обводка (финты) – $23,4 \pm 11,4$ с процентным отношением брака 35,2%; 6) перехваты – $14,2 \pm 7,4$ с процентным отношением брака 18,2%; 7) игра головой – $11,3 \pm 4,7$ с процентным отношением брака 48,0%; 8) удары по воротам ногами – $6,1 \pm 4,6$ с процентным отношением брака 45,2%; 9) удары по воротам головой – $1,4 \pm 0,6$ с процентным отношением брака 63,7%.

Таким образом, в результате внедрения экспериментального комплекса технических упражнений с использованием тренажера «мяч на резинке» в тренировочный процесс футболистов ГНП-1 (9-10 лет) нами было установлено, что специализированные средства технической подготовки, связанные с эффективностью использования ударов по мячу, оказывают непосредственное влияние на общий уровень, объём и надёжность технико-тактической подготовленности, в том числе таких отдельных ТТД, как короткие и средние передачи мяча вперёд, короткие и средние передачи мяча назад и поперёк, игра головой, удары по воротам ногами, удары по воротам головой.

Список литературы

1. Иванов, Н.В. Техничко-тактическая подготовка футболистов групп начальной подготовки с учетом особенностей соревновательной деятельности в формате игры 9x9 / Н.В. Иванов, О.С. Ларин // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 98-101.

Контактная информация: sportclub_egu@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Минаковская З.Г.

Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Бондаренко К.К.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Аннотация. Работа посвящена вопросам взаимосвязи уровня физической и технической подготовленности юных баскетболистов. Целью исследования явилось определение динамики технических и физических параметров подготовленности юных спортсменов в течение учебного года. Выявлены показатели формирования основных технических навыков, предусмотренных программой для детских спортивных школ. В работе приводится статистический сравнительный анализ данных показателей.

Ключевые слова: физическая и техническая подготовленность, юные баскетболисты, двигательные навыки.

Введение. Эффективность обучения техническим элементам и развитие физических кондиций юных спортсменов в игровых видах спорта во многом определяется ответной реакцией функциональных систем организма на характере задаваемой нагрузки [6, 9, 13]. Освоению технических элементов вида спорта способствует характер предлагаемых средств и методов обучения игровой деятельности на этапе начальной подготовки [5, 15]. Определение рациональных траекторий движения, обусловленных кинематическими характеристиками выполняемых действий способствует правильности выполнения технических элементов [2, 4, 10]. Для этого необходимо создание модельных параметров выполняемого движения с учётом возрастных особенностей занимающихся и уровня их физической подготовленности [1, 16].

Успешность освоения технических элементов во многом определяется уровнем физической подготовленности юных спортсменов. Взаимозависимость физических и технических возможностей спортсменов оперативно можно определить посредством многофункциональных научно-исследовательских стендов [14]. Одной из таких систем оперативной коррекции состояния организма является система «Адаптолог-Эксперт» [7].

Характер срочной и долговременной адаптации организма спортсмена к выполняемым нагрузкам игровой деятельности способствует становлению и развитию спортивной формы [8]. При этом, характер изменения работоспособности в различные периоды учебного года можно эффективно определить посредством лабильных компонентов массы тела спортсмена [11, 12]. Для этого необходимо понимать оценку кинезиологических компонентов двигательной деятельности занимающихся и определение структурных компонентов их двигательных действий [3].

Методы исследования. В исследовании приняли участие 94 юных баскетболистов детско-юношеских школ Республики Беларусь в возрасте 11-12

лет.

Для оценки технических навыков использовался набор тестов, включавших: броски мяча в корзину на скорость выполнения (баллы) – игроки выполняли броски из пяти позиций, подбирали мяч после отскока, выполняли ведение мяча в другую обозначенную позицию и повторяли эту последовательность как можно быстрее в течение 60 секунд; пас мяча (баллы) – игроки выполняли пасы от груди о стену, отмеченную шестью мишенями, и, после подбора мяча, перемещаясь в сторону с выполнением повторного паса в течение 30 с; дриблинг (с) – игроки вели мяч, стараясь как можно быстрее преодолеть полосу препятствий, образованной шестью конусами; защитные перемещения (с) – игроки выполняли как можно быстрее боковые перемещения приставным шагом, сохраняя при этом базовую защитную стойку между шестью конусами. Каждый игрок выполнял по три попытки. В качестве результата использовалась сумма второго и третьего испытаний.

Физическая подготовленность юных баскетболистов оценивалась по следующим тестам, предложенных программой для спортивных школ и используемых тренерами при оценивании физических возможностей, а именно: кистевая динамометрия (изометрическая сила) – использовалась для оценки максимальной силы захвата мяча (кгс); бег на 5 и 20 м (скорость бега) – для оценки проявления быстроты (с); приседания (мышечная сила и выносливость брюшного пресса) – игроки выполнили максимальное количество приседаний за 60 с (количество раз); выпрыгивание вверх и выпрыгивание вверх с разворотом на 180° (взрывная сила ног) (см); бросок набивного мяча сидя 3 кг (взрывная сила мышц верхней части тела) – бросок мяча из положения сидя на полу с полностью вытянутыми ногами и спиной к стене (м); Т-тест (ловкость и контроль над телом) – быстрое перемещение с изменением направления по образцу буквы Т (с); Йо-Йо тест (аэробная нагрузка) – игроки выполняли повторные 40-метровые (2 × 20 м) пробежки с 10-секундным периодом отдыха между ними (с).

Результаты исследования. Описательная статистика технических навыков юных баскетболистов в начале и в конце учебного года представлена в таблице 1.

Таблица 1

Параметры технических навыков юных баскетболистов в течение учебного года ($x \pm \delta$)

Технические навыки	Начало учебного года	Конец учебного года	Изменение показателей в течение года		
			Изменение средних	Т – критерий Стьюдента	
				t	P
Броски мяча на скорость выполнения, (баллы)	27,06 ± 5,57	31,84 ± 5,89	4,78	0,59	P > 0,05
Пас мяча, (баллы)	76,94 ± 11,51	87,80 ± 10,48	10,86	0,70	P > 0,05
Дриблинг (с)	21,67 ± 1,74	20,88 ± 1,57	-0,79	0,34	P > 0,05
Защитные перемещения (с)	26,60 ± 2,78	24,49 ± 1,94	-2,11	0,62	P > 0,05

Анализ полученных данных показал, что юные баскетболисты в течение учебного года улучшали технические показатели. Отмечается увеличение среднего значения скорости выполнения бросков, паса и общего технического мастерства, а также снижение среднего значения времени для выполнения тестов на действия с мячом и защитные действия. Вместе с тем, изменение технических навыков в течение учебного года не выявило достоверности различий ($P > 0,05$).

Таблица 2

Параметры уровня физической подготовленности юных баскетболистов в течение учебного года ($x \pm \delta$)

Тесты физической подготовленности	Начало учебного года	Конец учебного года	Изменение показателей в течение года		
			Изменение средних	Т – критерий Стьюдента	
				t	P
Кистевая динамометрия (кгс)	19,42 ± 4,29	22,97 ± 7,11	3,55	0,43	P > 0,05
Бег на 5 м (с)	1,28 ± 0,10	1,25 ± 0,08	-0,03	0,23	P > 0,05
Бег на 20 м (с)	3,89 ± 0,30	3,76 ± 0,24	-0,13	0,34	P > 0,05
Приседания (повторения)	26,27 ± 5,67	29,61 ± 7,54	3,34	0,35	P > 0,05
Прыжок из приседа вверх (см)	21,98 ± 4,45	24,02 ± 4,13	2,04	0,34	P > 0,05
Прыжок с разворотом (см)	21,79 ± 5,61	23,40 ± 4,45	1,61	0,22	P > 0,05
Бросок набивного мяча 3 кг сидя (м)	2,96 ± 0,53	3,36 ± 0,49	0,40	0,25	P > 0,05
Т-тест (с)	10,84 ± 0,44	10,66 ± 0,74	-0,18	0,21	P > 0,05
Йо-Йо тест (м)	712,22 ± 294,69	796,67 ± 341,17	84,45	0,19	P > 0,05

Обсуждение. Результаты анализа технических и физических данных позволили выявить сильную нестабильность индивидуальных показателей в развитии технических навыков. Отмечается, что юные баскетболисты имеют неустойчивые траектории развития двигательных навыков. Необходимо отслеживать индивидуальные модели изменения навыков, чтобы планировать и разрабатывать режимы тренировок, соответствующие возможностям каждого игрока.

Исследование технических и физических навыков и возможностей позволило выявить нестабильность изменений индивидуальных навыков в исследуемом возрасте. Более того, результаты показали, что лучший профиль двигательной активности роста имеет решающее значение для поддержания высокого уровня навыков и их повышения. Это предполагает необходимость отслеживания характера развития двигательных навыков юных спортсменов и разрабатывать более конкретные и эффективные режимы тренировок, а также исполь-

зовать различные средства и методы при развитии двигательных качеств. Более того, предлагается исследовать индивидуальные различия в реакции на регулярные тренировки и соревнования, а также их вариативность. Колебания в эффективности навыков, обнаруженные в этом исследовании, могут быть связаны с индивидуальными различиями в освоении технических навыков.

Список литературы

1. Бондаренко, А.Е. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / А.Е. Бондаренко, Э.А. Гайков, Е.А. Мочалова // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева; под ред. А. В. Сысоева [и др.]. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 374-380.

2. Бондаренко, Е.К. Кинематический анализ броска квалифицированных флорболистов / Е.К. Бондаренко, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 2-ой Междунар. научно-практической конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Воронеж, 2019. – С. 298-303.

3. Бондаренко, К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.

4. Бондаренко, К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 18-22.

5. Бондаренко, К.К. Исследование соревновательной деятельности гандболистов различной квалификации / К.К. Бондаренко, А.П. Маджаров // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: издательский центр БГУ, выпуск 8, 2008. – С. 218-223.

6. Бондаренко, К.К. Оптимизация тренировочных средств гандболистов на основе функционального состояния скелетных мышц / К.К. Бондаренко, А.П. Маджаров, А.Е. Бондаренко // Наука і освіта. – 2016. – № 8. – С. 5-11.

7. Горлова, С.Н. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации / С.Н. Горлова, К.К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2014. – Т. 2(83). – С. 46-50.

8. Коршук, М.М. Оценка физической работоспособности бадминтонистов / М.М. Коршук [и др.] // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева; редкол.: А.В. Сысоев [и др.]. – Воронеж: «Научная книга», 2018. – С. 241-245.

9. Маджаров, А.П. Планирование тренировочного процесса гандболисток с учетом срочных адаптационных процессов мышечной деятельности / А.П. Маджаров, К.К. Бондаренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием; отв. ред. Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – С. 329-331.

10. Маджаров, А.П. Оценка кинематических параметров движения в гандболе / А.П. Маджаров, А.Е. Бондаренко // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. ст. 2-й Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – 2019. – С. 325-328.

11. Минковская, З.Г. Взаимосвязь уровня развития физических кондиций баскетболисток с параметрами лабильных компонентов массы тела / З.Г. Минковская, К.К. Бондаренко // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов; под ред. О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. – Воронеж, 2021. – С. 95-99.

12. Минковская, З.Г. Лабильные компоненты массы тела баскетболисток как показатель уровня развития физических кондиций / З.Г. Минковская, К.К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 529-532.

13. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский [и др.] // Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тезисы междунар. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.

14. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К.К. Бондаренко [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18-19 февр. 2016 г. – Минск: БНТУ, 2016. – С. 118-122.

15. Bondarenko, K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. – 2020. – № 2(8). – P. 77-83

16. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [and etc.] // Russian Journal of Biomechanics. – 2020. – Vol. 24. – № 4. – P. 439-452.

Контактная информация: zin4ik74@mail.ru

ПОТРЕБНОСТИ ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИИ, КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СТЕПЕНЕЙ В САМБО

Новик С.А.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Аннотация. В статье дается анализ и сравнение системы квалификационных степеней в самбо с похожими системами в других видах единоборств, данные системы рассматриваются с позиций потребностей целевой аудитории и развития вида спорта.

Ключевые слова: квалификационные степени в самбо, целевая аудитория, система поясов, потребности, развитие самбо как вида спорта.

Введение. В настоящее время международной федерацией самбо вводится в практику система квалификационных степеней. Не подлежит сомнению, что эти шаги направлены на популяризацию и развитие самбо как в России, так и в мире. На наш взгляд важно понимать от чего может зависеть эффективность использования такой системы в самбо.

Использование системы квалификационных степеней в единоборствах имеет несколько целей, например распределение занимающихся по уровню подготовки или реализация принципа изучения техники от простого к сложному или мотивация занимающихся продолжать обучение. Это важные цели систем квалификационных степеней, которые заслуживают отдельного изучения и обсуждения, в данной статье мы будем обсуждать систему квалификационных степеней только как инструмент популяризации и увеличения массовости вида спорта.

Например, вот информация из открытых источников о массовости в некоторых видах единоборств. Карате WKF – общее количество занимающихся этим единоборством более 100 миллионов человек, дзюдо занимаются около 28 миллионов человек, самбо, по разным оценкам, в мире занимаются около 1 миллиона человек.

Что же является удерживающими факторами, которые заставляют оставаться в «своем» виде единоборства, после того как произошло первое знакомство, чем должен поддерживаться первоначальный интерес? Вероятно, что спортивный принцип в данном случае работает против массовости, особенно в детском и подростковом возрасте. Победитель только один, остальные участники. Испытав несколько неудач и поражений занимающиеся с высокой вероятностью, уходят. Не хватает мотивации, даже несмотря на то, что на соревнованиях существует распределение по возрастам и уровню подготовки, на этом этапе идет очень сильный отсев. Это хорошо понимают в коммерческих видах единоборств, где залогом успешного функционирования клуба является массовость и поэтому предлагают альтернативную мотивацию для продолжения занятий – систему квалификационных степеней.

Однако к системе квалификационных степеней, как и к любому другому инструменту для увеличения мотивации, предъявляются определенные требования. Например, когда нововведение решает конкретную проблему, тренеры и занимающиеся охотно его используют и готовы платить даже высокую цену. И наоборот, бессмысленно предлагать человеку то, в чем он не нуждается. Поэтому столь важно изначально понимать, для кого будет предназначена эта система, т.е. кто является целевой аудиторией. Определимся с терминами, под целевой аудиторией (ЦА) понимают группу людей, потенциально заинтересованных в вашем предложении и которые, будут использовать ваш продукт. ЦА определяют, чтобы правильно и грамотно строить взаимодействие.

Попробуем предположить кто будет входить в ЦА системы квалификационных степеней в самбо. Вероятно, основой будут дети 6-15 лет, так это самая массовая часть занимающихся и для них важна мотивация для продолжения занятий, другая часть 15 лет и старше это уже определившиеся со спортивным будущим занимающиеся, а также тренеры и ветераны для которых система квалификационных степеней скорее всего не будет определяющим и мотивирующим фактором.

Проведем краткий анализ и сформулируем основные сильные и слабые стороны системы квалификационных степеней как инструмента для увеличения массовости. Система поясов с одной стороны предоставляет занимающемуся план на ближайшие 4-5 лет и помогает осознавать свои достижения, с другой стороны мотивирует его оставаться в системе своего клуба, федерации, вида спорта. Однако следует отметить и «перекосы», которые возникают в таких системах и влияют на конечный результат занимающихся и как следствие, на имидж вида единоборств. Если занимающийся в силу разных причин тренируется только для сдачи на пояса и пренебрегает соревновательной практикой, то он теряет навык применения приемов в реальной схватке. Собственно умение защитить себя является одной из основных причин, по которой приходят в единоборства. Эту проблему признают и поэтому в некоторых единоборствах в программу экзамена вводят обязательное участие в соревнованиях, в виде количества схваток или побед над соперниками. Необходимо отметить еще один важный момент – это доступность. Ведь массовость это в первую очередь разный уровень способностей, подготовленности и возможностей. Поэтому к содержанию квалификационного экзамена предъявляются серьезные требования и с этой точки зрения.

Можно сформулировать основные преимущества, которые дает система уровней квалификации для развития массовости:

1. Мотивация для продолжения занятий, система квалификационных степеней позволяет осознавать свои достижения;
2. Предоставляет занимающемуся план на ближайшие 4-5 лет занятий;
3. Доступность, система квалификационных степеней не является излишне сложной и позволяет вовлекать занимающихся с разными возможностями;

4. Помогает не «отвлекаться» на другие виды единоборств – пока есть результаты, мысль «сначала получу черный пояс, потом попробую другое» выглядит привлекательной.

Рассмотрим в качестве примеров как такие системы реализованы в других видах и как это помогает для увеличения массовости.

В восточных видах единоборств таких как каратэдо, таеквондо, тхэквондо, программа экзамена содержит несколько разделов, соответствующих типам приемов (например, удары, взаимодействия в парах, технические комплексы) и характеризуется следующими особенностями:

1. Начальные ступени доступны в освоении и демонстрации;
2. Сама процедура экзамена компактна, т.к. не включает в себя много технических действий и поэтому не требует много времени, можно организовать процесс поточным методом оценивая сразу нескольких претендентов;
3. Экзамены проходят с определенной регулярностью, что увеличивает шансы на удачный результат и увеличивает количество попыток в течение года;
4. В экзамене есть вариативная часть, это вопросы по терминологии, истории единоборства или дополнительные технические действия, которые могут включаться в экзамен по мнению экзаменатора, что позволяет более гибко регулировать доступность программы согласно возможностям занимающихся;
5. Оценивается качество выполнения приемов (например, с точки зрения использования биомеханизмов для увеличения скорости и силы ударов) а не количество;
6. Программа построена по принципу «от простого к сложному» за счет оценки выполнения базовых технических действий и их комбинаций, а не за счет сложнокоординационных и трудновыполнимых технических действий;
7. Четко сформулированные критерии оценки технических действий и взаимодействия между участниками.

Данные особенности позволяют гибко использовать систему квалификационных степеней как инструмент для привлечения и удержания занимающихся, так как хорошо понятны и позволяют сместить акцент тренировок на трудолюбие и регулярность, вместо «результат любой ценой».

Резюмируя, можно сказать следующее, что для восточных единоборств, где используются системы квалификационных степеней, характерно:

1. Последовательное усложнение содержания экзамена от уровня к уровню;
2. Сложность экзамена можно регулировать тренеру в рамках общей программы;
3. Используется качественная шкала оценки владения техникой выполнения действий.

Интересным примером использования системы квалификационных степеней являются спортивные бальные танцы, которые по массовости значительно обгоняют единоборства. В этой западной системе совмещены требования к соревновательным успехам и исполнению технических элементов. В спортивных бальных танцах есть классы (уровни) переход в следующий класс возмо-

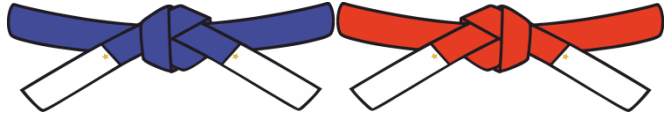
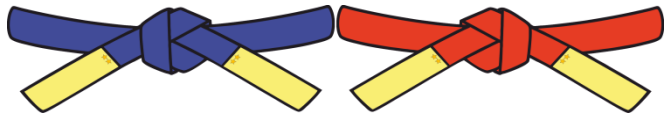

жен только после набора необходимого количества побед над своими соперниками, второе требование – это выполнение в своем классе танцевальных фигур определенного уровня сложности (это условие характеризует внедрение принципа от простого к сложному и отработку базовой техники на этом этапе). Эти два условия заставляют занимающихся с одной стороны формировать свою программу выступления только из разрешенных фигур в данном классе, с другой стороны мотивируют совершенствовать выполнение, с целью обойти как можно больше пар в этом классе, т.е. стать более подготовленными и перейти в следующий класс. Все участники, которые прилагают достаточно усилий на занятиях, постепенно продвигаются по классам и получают нужную мотивацию, даже не занимая призовые места. Несмотря на то, что система разрядов в танцах отличаются от единоборств здесь также соблюдаются вышеперечисленные принципы: доступность, регулярность, вариативность, четкие критерии оценки.

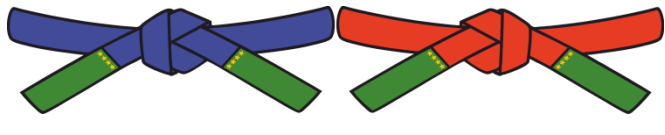
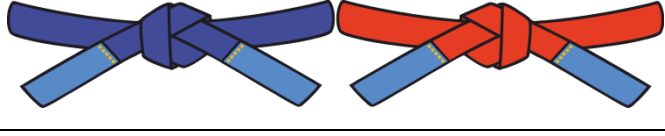
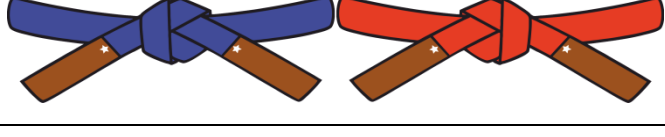

Системы квалификационных степеней в рассмотренных видах спорта используются достаточно давно и являются эффективными инструментами по созданию мотивации и удержанию занимающихся. Что подтверждается большим количеством занимающихся, соответственно, растет популярность этих видов спорта, увеличивается охват населения, растет конкуренция, в том числе и среди тренеров и, как следствие, вид спорта активно развивается.

Обсуждение. Проанализируем с точки зрения сформулированных критериев программу системы квалификационных степеней в самбо (положение о порядке аттестации спортсменов, тренеров и аккредитации клубов самбо от 20.03.20 г.), а также с позиций потребностей целевой аудитории – доступности и регулярности экзаменов.

Таблица 1

Ученические и мастерские степени

Год обучения	Наименование этапа	Степень	Знак отличия
1-й год	НОВИЧОК	1 (первая) ученическая	
	УЧЕНИК 1 уровня		
2-й год	УЧЕНИК 2 уровня	2 (вторая) ученическая	
3-й год	УЧЕНИК 3 уровня	3 (третья) ученическая	

4-й год	УЧЕНИК 4 уровня	4 (четвертая) ученическая	
5-й год	УЧЕНИК 5 уровня	5 (пятая) ученическая	
6-й год	Кандидат в МАСТЕРА	1 (первая) мастерская	
7-й год	МАСТЕР	2 (вторая) мастерская	

Программа рассчитана на 7 лет, в первый год можно сдать 2 экзамена (новичок и ученик 1 уровня) далее сдавать экзамен раз в год до 2 мастерской ступени. На наш взгляд количество ступеней недостаточно, с точки зрения потребностей целевой аудитории и как следствие массовости вида спорта, количество ступеней должно быть больше. Мотивацию нужно подкреплять, для этого нужны экзамены как минимум 2 раза за тренировочный сезон, т.к. целевая аудитория – это школьники, а в школах тренировочный сезон это сентябрь – май. Можно предложить такой режим экзаменов: первый экзамен в декабре, второй в апреле-мае. Например, в некоторых школах каратэдо экзамены проводятся 3 раза за сезон, занимающиеся сами выбирают, сдавать экзамен или потренироваться и попробовать в следующий раз, такой вариант позволяет в более спокойном режиме готовится к экзамену, реально оценивать свои возможности. К тому же ученических степеней в каратэдо и таэквондо по 10, в бразильском джиу-джитсу, например, 12. Большое количество степеней позволяет чаще оценивать свои успехи, а значит и мотивация будет более устойчивой.

Так же вызывает сомнение достаточно серьезный и обширный теоретический раздел. С точки зрения целевой аудитории (6-15 лет) такие вопросы чрезмерно сложные и объемные, например:

- Гигиенические требования к одежде и обуви самбиста, к местам занятий;
- Построение разминки в самбо;
- Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне;
- Общий режим дня. Режим питания. Питьевой режим;
- Причина травм. Предупреждение травм. Первая помощь при травмах;
- Классификация и терминология техники самбо.

К тому же, как правило, в подготовке самбистов отсутствуют теоретические занятия. Поэтому к теоретическому разделу придется готовиться отдельно, искать информацию по разным источникам и не факт, что она будет совпадать

с информацией, которая есть у тренера. Нужно принимать во внимание, что это скорее всего ляжет на плечи родителей, так как младшие школьники (6-9 лет) не смогут самостоятельно найти и систематизировать данную информацию для ответа. Можно предположить, что эту часть экзамена можно сделать дополнительной, т.е. не обязательной, либо перенести ее в раздел более старших поясов и соответственно более старший возраст. Либо представить ее в виде вопросов, а не разделов (уменьшить объем ответа).

Анализируя состав технических действий, включенных в программу, с точки зрения целевой аудитории и ключевых потребностей, которые должен решать этот инструмент, можно заметить, что ученические ступени перегружены техническими действиями как по объему, так и по сложности.

К примеру, возьмем программу на 9 кю в каратэдо и 9 гып в таеквондо (это вторая ступень после белого пояса) и сравним с учеником 1 уровня в самбо (тоже вторая ступень), с точки зрения объема и сложности технических действий. В каратэдо и таеквондо это как правило: 3-5 действий рукой (удар и блоки), 2-4 удара ногой, стойки, передвижения и взаимодействия в парах. С точки зрения сложности выполнения контролируется только собственное равновесие, дистанция, вращение и траектория передвижения. В самбо это 5 упражнений на самостраховку, 5 удержаний, 5 болевых приемов, 3 переворачивания и 11 бросков. Причем все эти упражнения с точки зрения координации (вращение в безопорном положении при самостраховке, контроль равновесия у соперника и себя, выведение из равновесия соперника и одновременное выполнение поступательных и вращательных действий) гораздо сложнее и их в 3 раза больше. С точки зрения потребностей целевой аудитории – доступности и интервалов между экзаменами такой объем технических действий чрезмерен.

Подводя итог заметим, что цель этой статьи не критика, а анализ и сравнение, для того чтобы поясная система как инструмент была удобна и эффективна и с точки зрения тренера, и с точки зрения занимающихся, а также соответствовала целям развития вида спорта. Отметим недостатки существующей программы, с точки зрения потребностей целевой аудитории и увеличения массовости занимающихся:

- количество ученических ступеней недостаточно;
- чрезмерно серьезный и обширный теоретический раздел;
- ученические ступени перегружены техническими действиями как по объему, так и по сложности;
- нет вариативной части, которая позволяет более гибко регулировать доступность программы согласно возможностям занимающихся;

В свою очередь отметим целостность и основательность получившейся программы, большой охват технического арсенала самбо. Надеемся, что данная статья будет полезна для улучшения и совершенствования системы квалификационных степеней.

Список литературы

1. Филип Котлер. Маркетинг от А до Я: 80 концепций, которые должен знать каждый менеджер / Филип Котлер. – М., 2018. – 220 стр. с ил.
2. Элияху Голдратт. Цель / Элияху Голдратт. – М., 2016. – 480 с. с ил.
3. Положение о порядке аттестации спортсменов, тренеров и аккредитации клубов самбо – Утверждено исполнительным комитетом ФИАС 20 марта 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sambo.sport/ru/fias/documents/> (дата обращения: 30.09.2021)
4. Аттестационные нормативы федерации тхэквондо МФТ России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tkdrus.ru/index.php/taekwondo/normativy> (дата обращения: 30.09.2021)
5. Аттестационные нормативы федерации сито-рю России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.shitoryu.ru/method.phtml?RubricID=29&ArtID=22> (дата обращения: 30.09.2021)

Контактная информация: rgufk@inbox.ru

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ФУТБОЛИСТОВ КАК КРИТЕРИЙ АДАПТАЦИИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ

Павленкович С.С.

*Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психофизиологической адаптации футболистов юношеской команды разного игрового амплуа к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Установлено, что большинству игроков свойственны черты холерического и сангвинического типов темперамента. На тренировочном этапе показатели устойчивости, переключаемости и концентрации внимания у полузащитников и нападающих были выше по сравнению с защитниками и вратарями. В стрессовой соревновательной ситуации выявлена отрицательная динамика в показателях устойчивости и концентрации внимания у всех без исключения игроков. Со стороны сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у игроков выявлены нерациональный, удовлетворительный и нормотонический тип реакции с превалирование последнего.

Ключевые слова: футболисты, игровое амплуа, темперамент, тип нервной системы, внимание, соревновательная деятельность.

Введение. Футбол считается одним из наиболее сложных видов спорта с точки зрения разнообразия двигательных навыков. При этом почти все действия футболисту приходится совершать в условиях противоборства с игроками команды соперника [2].

Скорость протекания психических процессов и правильность принятия решения в быстроменяющейся ситуации игры оказывают непосредственное влияние на результативность командной игры [1, 7].

Одним из необходимых условий при отборе игроков футбольной команды является учет типологических особенностей нервной системы, что позволит определить их совместимость и способность к эффективному взаимодействию [6, 7].

Цель работы – изучение психофизиологического статуса футболистов разного игрового амплуа в оценке адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Методы исследования. В исследовании приняли участие футболисты юношеской команды, тренирующиеся на базе ГАОУ ДОД «СО СДЮСШОР по футболу «Сокол» г. Саратова. Под наблюдением находилось 26 футболистов разного игрового амплуа, из них 4 вратаря, 6 нападающих, 8 защитников и 8 полузащитников. Возраст обследуемых игроков – 15-17 лет.

Особенности психофизиологической адаптации футболистов изучали по показателям функционального состояния нервной и сердечно-сосудистой систем. Для оценки типологических особенностей темперамента и свойств нервной системы футболистов использовали тестовую методику Н.Н. Обозова. Диагностику свойств внимания (устойчивости, концентрации и переключаемости) осуществляли с помощью корректурного теста В.Я. Анфимова [5].

О функциональной подготовленности организма футболистов судили по динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления, а о реактивности сердечно-сосудистой системы – по показателю реакции и индивидуальному тренировочному пульсу [4].

Все результаты исследований обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента.

Результаты исследования. В ходе исследования выявлено доминирование сангвинического типа темперамента у вратарей ($16,8 \pm 1,5$ балла) и полузащитников ($17,8 \pm 0,9$ балла); холерического ($17,3 \pm 1,1$ балла) у нападающих, тогда как у защитников холерический ($14,9 \pm 1,0$ балла), сангвинический ($14,6 \pm 0,9$ балла) и флегматический ($14,4 \pm 1,0$ балла) типы имели приблизительно одинаковые балльные оценки (табл. 1).

Доминирующий тип темперамента футболистов разного игрового амплуа

Игровое амплуа	Тип темперамента			
	холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик
Вратари	14,8±1,4	16,8±1,5	11,1±0,9	2,3±0,5
Нападающие	17,3±1,1	14,7±1,4	10,5±1,3	2,5±0,5
Защитники	14,9±1,0	14,6±0,9	14,4±1,0	2,1±0,5
Полузащитники	15,2±1,4	17,8±0,9	10,1±0,6	1,9±0,5

При анализе изучаемых параметров внимания у футболистов разного игрового амплуа в период тренировочных занятий выявлены принципиальные отличия.

Оказалось, что количество просмотренных знаков и коэффициент точности выполнения задания в тесте В.Я. Анфимова было наибольшим у полузащитников (1270,5±27,2 знаков и 0,79±0,02 усл.ед.), а наименьшим – у вратарей (963,5±69,4 знаков и 0,6±0,04 усл.ед.). Показатели нападающих (1046,2±34,5 знаков и 0,65±0,02 усл.ед.) незначительно превосходили показатели вратарей, но было ниже, чем у защитников (1195,8±38,9 знаков и 0,75±0,02 усл.ед.). Скорость переработки информации имела достоверное превосходство у полузащитников (3,12±0,68 бит/с) над показателями всех остальных игроков с диапазоном колебаний от 2,38 бит/с у вратарей до 2,94 бит/с у защитников. Объем зрительной информации у вратарей (571,5±41,0 бит) был ниже по сравнению со всеми остальными игроками, а у полузащитников (754,2±16,2 бит), напротив, выше, тогда как у нападающих (621,1±20,2 бит) и вратарей (709,8±23,1 бит) установлены промежуточные результаты. По данным корректурного теста вратари допускали наибольшее количество ошибок (2,5±0,24) по сравнению с полевыми игроками: полузащитники – 1,63±0,1, нападающие – 1,83±0,32, защитники – 1,75±0,25.

Во время соревнований зафиксирована отрицательная динамика в показателях устойчивости и концентрации внимания у всех без исключения игроков. Так, количество просмотренных символов в стрессовой соревновательной ситуации более значительно по сравнению с тренировочным этапом снизилось у защитников (на 18,9%). Менее выраженные изменения зафиксированы у вратарей (16,6%) и полузащитников (16,7%). Данный показатель снизился у нападающих на 17,1%. При этом количество допущенных ошибок имело значительное превосходство у вратарей (6,5±0,7) и нападающих (5,2±0,48) по сравнению с игроками линии защиты (4,4±0,12 у защитников и 3,86±0,25 полузащитников). Более выраженная динамика по показателю скорости переработки информации установлена у вратарей (20,2%) и защитников (20,1%) в отличие от нападающих (18,7%) и полузащитников (17,6%). Объем зрительной информации существенно снизился у защитников (на 18,9%) по сравнению с вратарями (16,9%), полузащитниками (16,8%) и нападающими (17%).

Показатели ЧСС перед тренировкой у всех футболистов верхней границе физиологической нормы. Тем не менее, наиболее низкие значения зафиксированы у вратарей ($89,9 \pm 0,9$ уд/мин), наиболее высокие – у полузащитников ($92,8 \pm 1,7$ уд/мин). Однако тренировочные нагрузки привели к более существенному увеличению ЧСС у нападающих (82,5%) и защитников (82,9%).

Показатели артериального давления до тренировки у всех футболистов соответствовали физиологической норме: от $107,5 \pm 3,2 / 69,4 \pm 1,7$ мм.рт.ст. у вратарей до $113,5 \pm 2,0 / 60,3 \pm 1,2$ мм.рт.ст. у полузащитников. После тренировок более существенное увеличение показателей САД и ДАД отмечено у нападающих (38,2% и 14%), а наименее – у защитников (27,2% и 6,35%).

В период соревнований показатели ЧСС соответствовали $99,5 \pm 1,9$ уд/мин. у вратарей, $101,7 \pm 1,6$ уд/мин. у нападающих, $98,0 \pm 0,6$ уд/мин. у защитников и $96,3 \pm 1,5$ уд/мин у полузащитников. После соревновательной игры ЧСС существенно возрастает у нападающих (75,3%) и защитников (75%), а менее – у вратарей (58,1%). Показатели САД существенно выросли у нападающих (36,8% и 78,8%). У игроков в остальных группах увеличение САД было приблизительно одинаковым (26,6-28,4%). Реакция со стороны ДАД была существенной у полузащитников (13,1%), а менее значительной у вратарей (4,94%).

На основании средних значений показателя реакции у полевых игроков реакция со стороны ССС на физическую нагрузку расценивается как удовлетворительная (у нападающих – $0,44 \pm 0,02$ усл.ед., защитников – $0,35 \pm 0,02$ усл.ед. и полузащитников – $0,43 \pm 0,04$ усл.ед.), тогда как у вратарей – хорошая ($0,5 \pm 0,08$ усл.ед.). В соревновательный период выявлена нормотоническая реакция у 50% вратарей, 33% нападающих и 25% защитников, нерациональный тип реакции – у 13% защитников и полузащитников.

Средние значения индивидуального тренировочного пульса (ИТП) в период тренировок у вратарей соответствовали $159,4 \pm 0,8$ уд/мин., у нападающих $160,1 \pm 0,6$ уд/мин., у защитников $158,3 \pm 0,3$ уд/мин, у полузащитников $158,6 \pm 0,6$ уд/мин. После тренировочных нагрузок ИТП соответствовал нижней границей нормы у вратарей, верхней – у нападающих, а у защитников. У полузащитников результаты ИТП приближались к средним значениям.

В соревновательный период были установлены следующие значения ИТП у игроков разного амплуа: $162,1 \pm 0,9$ уд/мин., у нападающих $163,1 \pm 0,7$ уд/мин., у защитников $161,5 \pm 0,3$ уд/мин., у полузащитников $161,0 \pm 0,6$ уд/мин. После окончания соревновательного матча показатели ИТП у вратарей были выше нижней границы нормы ($154,8 \pm 5,3$ уд/мин.), а у нападающих выше верхней границы нормы ($178,3 \pm 2,6$ уд/мин.), а у защитников и полузащитников установлены промежуточные результаты.

Обсуждение. Таким образом, типологические особенности нервной системы и свойства темперамента определяют игровые способности футболистов как залог спортивного успеха. С одной стороны, футболист-холерик способен быстро включаться в игровую ситуацию, а с другой стороны, может на длительное время потерять самообладание при допуске ошибки. Тогда как футболистам с чертами сангвинического темперамента свойственен более вы-

сокий уровень помехоустойчивости. Полученные результаты согласуются с данными литературных источников [3].

Выявленные в ходе исследования особенности и свойства внимания у игроков разного амплуа определяют их успешность в тактической деятельности. Несмотря на то, что средние показатели переключаемости внимания у полузащитников и нападающих были выше по сравнению с защитниками и вратарями, тем не менее, можно констатировать о высоком уровне переключаемости внимания всех обследуемых игроков.

Высокие показатели ЧСС в период соревновательных стартов у футболистов связаны с предстартовым возбуждением. Причем, наиболее высокие ее значения были зафиксированы у нападающих. Однако и у вратарей средняя величина ЧСС была практически как у полевых игроков, что также можно объяснить влиянием эмоционального напряжения.

Таким образом, в организации адаптивных реакций футболистов разного игрового амплуа играет их психофизиологический статус.

Список литературы

1. Букова, Л.М. Психологические особенности личности и перспективность юных футболистов / Л.М. Букова, В.Ф. Кровяков // Педагогика и психология. – 2012. – № 9. – С. 25-29.

2. Беспалова, Т.А. Психологические особенности личности спортсменов / Т.А. Беспалова, Н.М. Царева // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: междунар. межвуз. сб. науч. тр. – Саратов, 2012. – С. 102-107.

3. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.

4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

5. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

6. Павленкович, С.С. Особенности психофизиологического статуса футболистов разного игрового амплуа в условиях соревновательной деятельности / С.С. Павленкович // Страховские Чтения. – 2020. – № 28. – С. 250-254.

7. Павленкович, С.С. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности / С.С. Павленкович, Т.А. Беспалова, Л.К. Токаева, И.В. Смышляева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 110-116.

8. Шпитальная, Е.Н. Влияние психологической подготовки на эффективность тренировочного процесса / Е.Н. Шпитальная // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции.

– Саратов: Издательство ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. – С. 49-53.

Контактная информация: svpavlin@yandex.ru

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Врублевский Е.П., Примаченко П.В., Молчанов В.С., Васекин В.И.
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь*

Аннотация. Статья посвящена выявлению мер профилактики–травматизма у спортсменов на этапе начальной специализации. Этому вопросу должно уделяться большое внимание, так как предупреждая ранний травматизм у юных спортсменов, мы даем возможность воспитанникам в дальнейшем продуктивно реализовать себя в сфере профессионального спорта. Приводится анализ возможных причин травматизма у юных метателей копья с последующим изложением соответствующих профилактических мероприятий.

Ключевые слова: метание копья, этап начальной спортивной специализации, травматизм, средства профилактики, юные спортсмены.

Спортивная травма – это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [11]. Наиболее распространенная данная проблема на этапе начальной специализации, когда происходят некоторые изменения, развертывающиеся в организме юного спортсмена, ввиду чрезмерного перенапряжения на учебно-тренировочном занятии. Это утверждение аргументируется тем, что в группах начальной подготовки тренеры-преподаватели уделяют малое количество времени на общую физическую подготовку организма воспитанника, а ведь это залог дальнейшей продуктивной работы со спортсменом [5, 9]. Цель нашего исследования – определение наиболее адекватных и эффективных мер профилактики травматизма у юных метателей копья.

Методы исследования:

Анализ научно-методической литературы;

Анализ спортивных дневников юных спортсменов;

Анализ медицинских карт.

Результаты исследования. Этап начальной специализации один из важных моментов начала прохождения спортивной подготовки будущего метателя [4]. Он характеризуется не только ознакомлением воспитанника со снарядами, спецификой двигательных действий, но и в первую очередь повышением общей физической подготовки (ОФП) юного спортсмена. Если на

данном этапе, не уделить должного внимания в тренировочном процессе метателей копья ОФП, то в ближайшей перспективе может отмечаться высокое процентное содержание травматизма на протяжении тренировочного процесса в мезоцикле. Это связано с тем, что залогом для адекватного и нормального функционирования всех систем организма, а также продуктивной деятельности опорно-двигательного аппарата является общая физическая подготовка [1, 8].

Стоит отметить, что метание копья представляет собой скоростно-силовую дисциплину легкой атлетики и тренировочный процесс должен быть построен исходя из двигательной структуры вида легкой атлетики [2, 3, 7]. Проанализировав научно-методическую литературу, была выявлена тенденция раннего детского травматизма в метаниях, который характеризуется недостаточностью ОФП для дальнейшего изучения технической стороны основных фаз двигательного действия в метании копья [10, 11, 12].

Данный этап многолетнего спортивного совершенствования характеризуется применением различных физических упражнений для подготовки организма спортсмена к предстоящей спортивной специализации. Зачастую, у юных спортсменов, метателей копья, на данном этапе совершенствования встречаются следующие виды травм:

- растяжения суставно-связочного аппарата;
- ушибы мягких тканей;
- выход головки плечевой кости из суставной сумки;
- вывих и подвывих голеностопного сустава;
- переломы костей свободных нижних и верхних конечностей;
- надрывы связок;
- микротравмы мышечных волокон.

Характер и степень выраженности вышеуказанных видов травм в метании копья зависит от технической стороны выполнения физических упражнений юным спортсменом, а также иных двигательных действий, выполняемых в течение тренировочного занятия.

Существует большое количество факторов, влияющих на детский спортивный травматизм в метании копья. Рассмотрим некоторые из них:

Уровень физической подготовленности юных спортсменов не соответствует объему и интенсивности задаваемой тренировочной нагрузки, вследствие чего возникают микротравмы, растяжения связочного аппарата метателя копья.

Наследственность (приобретенные или врожденные заболевания опорно-двигательного аппарата, мышечной и нервной систем организма).

Слабая квалифицированная подготовленность тренера по виду спорта: недостаточное количество методических указаний в тренировочном процессе, ошибки при выборе средств, методов в тренировочном занятии;

Плохая материально-техническая база учреждения, в котором проходит спортивную подготовку спортсменов (недостаточность, а также несоответствие снарядов полу и возрасту спортсменов).

Данные факторы напрямую связаны с травматизмом в метании копья, а при их соблюдении и повышении уровня квалифицированности тренера, улучшении материально-технической базы, учете индивидуальных особенностей спортсмена, мы сможем сократить травматизм в метании копья, примерно, на 25-30%.

Обсуждение. Проведя анализ литературных источников, а также учтя все факторы, которые в большей степени могут оказывать влияние на травматизм у юных метателей копья мы предлагаем использовать следующие профилактические меры предупреждения травматизма на этапе начальной специализации у юных копьеметателей.

1. Перед отбором спортсменов в группу начальной подготовки проводить учет и анализ медицинского состояния организма спортсменов, а по возможности, и семьи в целом.

2. На этапе начальной спортивной специализации первый макроцикл тренировочного процесса посвятить общей физической подготовки, в особенности общей выносливости, а также гибкости.

3. В тренировочном процессе использовать поддерживающие специальные средства для мышц туловища, нижних и верхних конечностей (пояса, наколенники, фиксаторы, манжеты для локтевого сустава метаемой руки)

4. Учитывая условия внешней среды выполнять подбор тренировочной одежды и обуви.

5. На этапе начальной специализации немаловажным является проведение тренировочного процесса с использованием оздоровительных сил природы.

6. Следует соблюдать периоды восстановления после перенесенных заболеваний и травм, так как в этот временной отрезок организм юного спортсмена наиболее подвержен травмированию при неадекватной физической нагрузке.

7. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма юного спортсмена, а также проводить учет деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем его организма до, в процессе и после тренировочного процесса.

Список литературы

1. Балахничев, В.В. Отбор и подготовка спортсменов в легкой атлетике с позиции полового диморфизма / В.В. Балахничев, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 11-15.

2. Бондаренко, К.К. Биомеханическая структура двигательных действий в различных фазах метания копья / К.К. Бондаренко, Е.П. Врублевский, Е.Д. Митусова, Г.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 50-52.

3. Боровая, В.А. Методика применения специальных упражнений для формирования параметров структуры соревновательного упражнения в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 7-12.
4. Боровая, В.А. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / В.А. Боровая, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 34-39.
5. Врублевский, Е.П. В помощь тренеру / Е.П. Врублевский, Р.К. Козьмин // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13. .
6. Колунин, Е.Т. Профилактика детского травматизма на занятиях физической культурой и спортом / Е.Т. Колунин, Н.Я. Прокопьев, О.В. Баранхин // Современные проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – С. 140-145.
7. Костюченко, В.Ф. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья) / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, В.А. Боровая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 70-77.
8. Логвина, Т.Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т.Ю. Логвина, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116-121.
9. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк: ЛГПУ, 2015. – С. 69-71
10. Нагорная, Н.А. Спортивный травматизм в структуре детской травмы / Н.А. Нагорная // Научно-исследовательская работа обучающихся и молодых ученых. – 2019. – С. 391-393.
11. Примаченко, П.В. Влияние изменения кинематики движения в метании копья на риск получения травмы / П.В. Примаченко, А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко // Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Ю. Кондратюка: зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л.М. Рибалко]. – Полтава: ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2019. – № 5-6. – С. 147-154.
12. Трушков, К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика / К.О. Трушков // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2015. – № 3. – С. 213-215.

Контактная информация: primascenkor@gmail.com

ПОНЯТИЕ «НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ» В СВЕТЕ РЕФОРМЫ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДЕКСА

Чечурин А.М.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье анализируются последние изменения, внесенные во Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА), в частности проводится теоретико-практический анализ центрального понятия указанного нормативного правового акта – «нарушение антидопинговых правил». Подведен вывод о противоречивости внесенных изменений, об их предупредительном характере не в сфере спорта как такового, а в области отношений, которым может быть присуща коррупционная составляющая.

Ключевые слова: ВАДА, антидопинговое законодательство, коррупция, спорт, Общероссийские антидопинговые правила.

Всемирный антидопинговый кодекс (далее – Кодекс ВАДА) [1] – единый, кодифицированный нормативный правовой акт в области антидопингового законодательства, занимающий центральное место среди актов, регулирующих данную специфичную область отношений. Развитие медицины и фармакологии, и, как следствие, появление новых лекарственных препаратов, способных улучшить способности спортсменов, проблемы, возникающие в процессе практического применения антидопинговых положений, делают необходимым периодический пересмотр документа Всемирным антидопинговым агентством.

С 1 января 2021 г. вступила в силу третья по счету редакция Кодекса ВАДА [1], что повлекло внесение соответствующих изменений в Общероссийские антидопинговые правила (далее – ОАП) [2]. Очевидно, что понятие «нарушение антидопинговых правил», закрепленное в ст. 2 Кодекса ВАДА, а также в пп. 4:1–4:11 ОАП, является основополагающим для данной сферы. В результате очередной реформы наиболее существенным изменениям подверглась ст. 2.10 Кодекса ВАДА, а также появилась новая ст. 2.11, посвященная защите информаторов.

В процессе обсуждений с представителями различных спортивных организаций высказывалось далеко не однозначное мнение относительно нововведений. Так, весьма странным представляется предложение Международной ассоциации легкоатлетических федераций включить в ст.2 Кодекса ВАДА в качестве нарушения антидопинговых правил «несообщение о нарушении антидопинговых правил, перечисленных в ст.2 Кодекса ВАДА» [1]. Думается, что указанная инициатива – прямой путь к чрезмерному доносительству среди субъектов спорта, поскольку каждый скорее выберет «перестраховку» (и, возможно, сообщит неверную информацию), чтобы избежать применения спортивных санкций. Разногласия коснулись и ст. 2.10, 2.11 Кодекса ВАДА.

¹ *Научный руководитель – Карташова Е.В.*

Сущность ст. 2.10 Кодекса ВАДА («запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица») состоит в том, что спортсмен не должен работать с тренером, врачами или иным персоналом, к которым была применена дисквалификация за нарушение антидопинговых правил. При этом связь должна являться профессиональной, т.е. связанной со спортом. Введение данной статьи (в 2015 г.) следует считать признанием важности проведения расследований в контексте выявления нарушений антидопинговых правил. С другой стороны, несмотря на очевидность цели ее появления, отрицательные комментарии имели право на свое существование. Ряд специалистов уже в тот период предупреждали о том, что доказать нарушение спортсменом ст. 2.10 Кодекса ВАДА крайне затруднительно. Ожидания воплотились в реальность: с момента своего появления она была малоприменима на практике. Поэтому антидопинговые организации выразили обеспокоенность в связи с тем, что одной из причин такой ситуации являлась обязанность антидопинговой организации уведомить в письменном виде о нарушении спортсменом ст. 2.10 Кодекса ВАДА. Без предварительного предупреждения применение указанной нормы было невозможным. Это, по мнению спортивного сообщества, «уводило запрещенное сотрудничество в подполье». Новая редакция Кодекса ВАДА отменила требование о предварительном уведомлении спортсмена, однако именно антидопинговая организация должна установить, что спортсмен знал о дисквалификации тренера, врачей или иного персонала [3].

Несколько нивелирует внесенное изменение комментариев к ст. 2.10 Кодекса ВАДА, согласно которому предупреждение спортсмена (уже факультативное) будет являться важным доказательством того, что он знал о наличии дисквалификации у тренера, врача, иного персонала. Полагаем, что антидопинговые организации охотно воспользуются предусмотренной возможностью с целью смягчения бремени доказывания. На наш взгляд, даже действуя добросовестно, спортсмен может и не знать, что лицо, с которым он сотрудничает, имеет дисквалификацию. Весьма убедительно выразил свое мнение об этом известный американский адвокат Г. Джейкобс: «...поправка дает понять, что наложение санкций важнее, чем недопущение того, чтобы спортсмены работали с дисквалифицированными лицами... спортсменам довольно трудно следить за тем, какие вещества стали запрещенными... требование, согласно которому спортсмен также должен отслеживать, кто именно отбывает дисквалификацию, является излишним...» [3]. Для создания дополнительных гарантий для спортсмена предлагалось указать в ст. 2.10 Кодекса ВАДА (а не в различных кратких руководствах и т.п.) на существование Списка персонала, нарушившего антидопинговые правила (*prohibited association list*) [5]. К сожалению, окончательный вариант документа не воспринял вполне разумные и обоснованные идеи.

Ст. 2.11 Кодекса ВАДА установила новое нарушение антидопинговых правил, а именно «действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам». Например, сообщения могут содержать сведения о предпола-

гаемом нарушении лицом антидопинговых правил, о несоблюдении иных положений Кодекса ВАДА. Данные положения направлены на защиту лиц, которые предоставляют информацию добросовестно (good-faith reporting), а не на защиту тех лиц, сознательно предоставляющих неверную информацию. Ст. 2.11 Кодекса ВАДА будет применена, если преследование включает действия, угрожающие физическому или психологическому благополучию, экономическим интересам информатора, а также его семье и близким к нему лицам.

Нововведение, по замечанию Жан-Поля Косты, имеет общие черты со ст. 10 Европейской конвенцией по правам человека (далее – ЕКПЧ), защищающей, в частности, и свободу слова информаторов (whistle-blowers). Однако их статус в понимании ЕКПЧ и Кодекса ВАДА не тождественен. Так, для защиты информаторов по ст. 10 ЕКПЧ раскрываемая информация должна затрагивать публичный интерес, быть подлинной. Во-вторых, необходимо оценить возможный ущерб, причиняемый публичной властью в результате раскрытия соответствующей информации, и определить, оправдан ли он для защиты публичных интересов. И, в-третьих, информатор должен действовать добросовестно. Норма же Кодекса ВАДА, напротив, не направлена на предоставление информации для широкой общественности и напрямую не затрагивает репутацию иных лиц, не относящихся к предполагаемым нарушителям антидопинговых правил.

Думается, что изменение ст. 2 Кодекса ВАДА, ее расширение в результате добавления новой статьи, носит противоречивый характер. С одной стороны, исключение из ст. 2.10 Кодекса ВАДА обязательного письменного предупреждения спортсмена позволит более эффективно «разорвать» связь с персоналом, отбывающим срок спортивной дисквалификации. С другой – знание спортсмена о дисквалификации тренеров, врачей, иных сотрудников команды, по существу, презюмируется. Разумеется, когда спортсмен ежедневно контактирует с составом команды, то он должен знать о статусе отдельных ее членов (наличие или отсутствие дисквалификации). Однако не исключена вероятность разовой консультации с иным (сторонним) специалистом, о дисквалификации которого спортсмен вряд ли может быть осведомлен. Ст. 2.11 Кодекса ВАДА несет в себе некоторый политический подтекст, поскольку понятия «информатор» или «осведомитель» характерны в большей степени для политической сферы (например, с целью борьбы с коррупцией), а не для профессионального спорта.

Список литературы

1. The World Anti-Doping Code [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/the-code/world-anti-doping-code> (дата обращения: 12.10.2021 г.).
2. Общероссийские антидопинговые правила, утв. приказом Министерства спорта России от 9 августа 2016 г. № 947 (с изменениями, вступившими в силу с 1 января 2021 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:

<https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/> (дата обращения: 12.10.2021 г.).

3. 2021 Code Review – Third consultation phase. Comments received from stakeholders. – P. 16 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_code_thirdconsultationphasecomments.pdf (дата обращения: 08.10.2021 г.).

4. Duval A., Ram H., Viret M., et al. The World Anti-Doping Code 2015: ASSER International Sports Law Blog symposium // The International Sports Law Journal, 2016, 16. – P. 103.

5. Jean-Paul Costa. Legal opinion on the 2021 World Anti-Doping Code. P. 14 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.wada-ama.org/en/resources/the-code/legal-opinion-on-the-2021-code-by-judge-jean-paul-costa> (дата обращения: 06.10.2021 г.).

6. Rigozzi A., Viret M., Wisnosky E. Does the World Anti-Doping Code Revision Live up to its Promises? A Preliminary Survey of the Main Changes in the Final Draft of the 2015 WADA Code // Jusletter 11 novembre 2013. – P. 15.

7. Waddington I., Møller V. WADA at twenty: old problems and old thinking? // International Journal of Sport Policy and Politics, Volume 11, Iss. 2, 2019. – P. 227

Контактная информация: elenes-78@yandex.ru

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК 5-6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЦЕЛЬЮ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Шеменева Е.А., Семёнова Г.И.

*Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина*

Аннотация. В данной статье представлены показатели эмоционального состояния юных спортсменок в процессе тренировок по художественной гимнастике. Выявлено, что группа детей 5-6 лет имеет различное эмоциональное состояние в процессе занятий гимнастикой. Проанализировав результаты опроса, были сделаны выводы о психическом состоянии детей и об усоверженствовании спортивной подготовки спортсменок.

Ключевые слова: дети, эмоциональное состояние, художественная гимнастика, спортивная подготовка.

Введение. В настоящее время спорт активно молодеет, а конкуренция среди спортсменов резко возрастает. Соответственно, для достижения высоких

результатов в спорте необходимо совершенствовать систему подготовки спортсменов. В свою очередь, спортивная подготовка включает в себя не только физическую, но и техническую, тактическую, а также психическую подготовку [2]. На тренировке юных спортсменов большое внимание следует уделять физической и психической подготовке, в связи с тем, что у детей необходимо развивать как физические качества, так и интерес к занятиям спортом [1]. Увеличивать интерес к тренировкам можно с помощью различных средств, например, при использовании игр, системы поощрений, нового инвентаря и т.д. А также с помощью методов – игрового, соревновательного и других. Цель работы: выявить уровень эмоционального состояния спортсменок 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы исследования. В данной работе использовались такие методы как опрос, анализ математических данных, анализ литературных источников.

В исследовании принимало участие 13 юных гимнасток. Задачей спортсменок являлась отметка своего настроения «до» и «после» тренировки на протяжении двух месяцев. Первоначально метод представлял собой анкетирование, которое заключалось в обведении смайликов с соответствующим настроением – хорошим, средним или плохим. Впоследствии было выявлено, что данный метод трудновыполним в условиях ограниченного времени тренировочного занятия. В связи с этим, анкетирование было заменено на устный опрос занимающихся в начале и в конце тренировки. Таким образом, нами было посчитано среднее значение настроения гимнасток за сентябрь и октябрь 2021 года «до» и «после» тренировок.

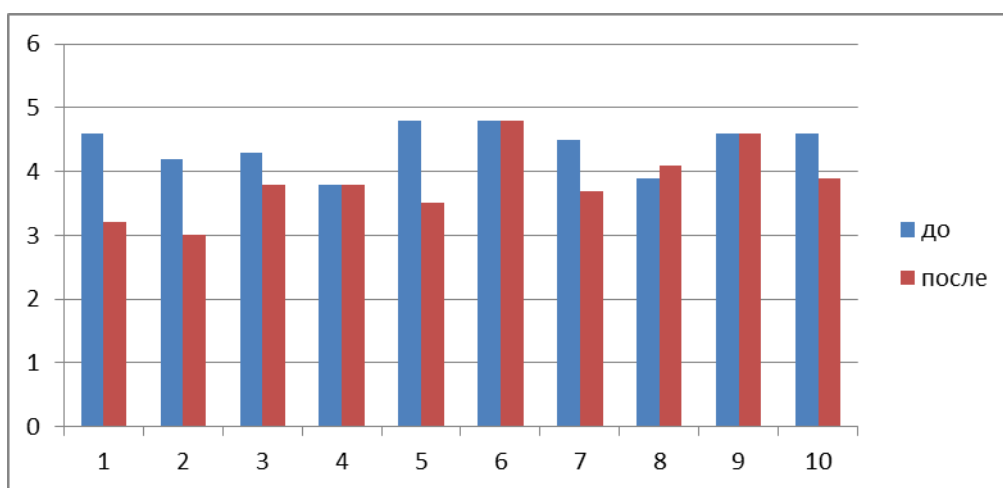


Рисунок 2 – Динамика настроения гимнасток в сентябре

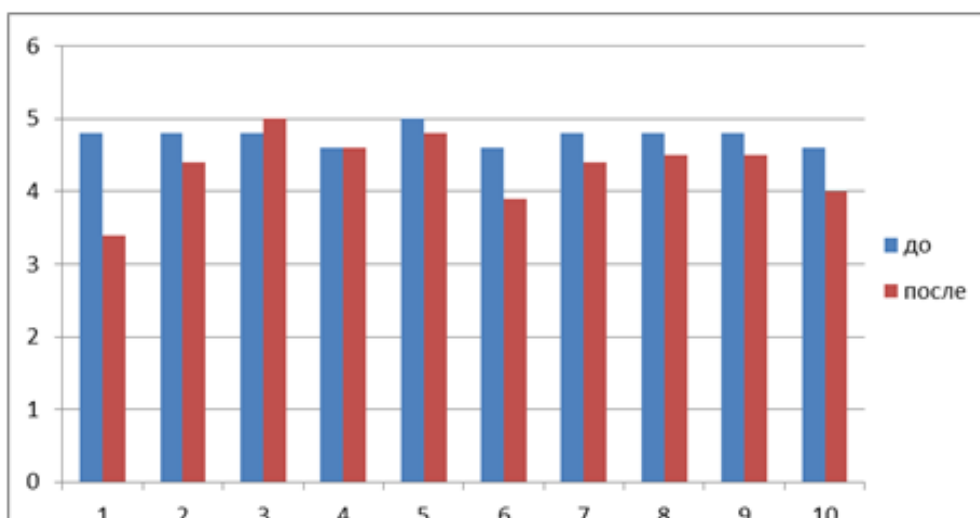


Рисунок 2 – Динамика настроения гимнасток в октябре

Результаты исследования. При анализе результатов проведенного опроса у гимнасток, были выявлены следующие показатели настроения, представленные ниже на рисунках. На диаграммах показана динамика настроения спортсменок в периоды с 3 по 29 сентября и с 1 по 29 октября. На данных рисунках настроение представлено по числовой шкале в диапазоне от 1-го до 5-ти на протяжении 10-ти тренировок в каждом месяце: «1» – плохое настроение, «3» – среднее, «5» – отличное.

Обсуждение. Из рисунков видно, что уровень настроения в сентябре и октябре отличается. Как правило, в сентябре настроение ниже, чем в октябре, как до тренировки, так и после, в связи с тем, что в сентябре гимнастки проходят стадию адаптации к тренировочным нагрузкам после продолжительного летнего отдыха (от 1,5 до 3-х месяцев). Во второй половине сентября настроение у гимнасток незначительно повышается, это может быть связано с тем, что организм спортсменок начинает адаптироваться к предъявляемым нагрузкам и более спокойно реагировать на них. Если же рассматривать показатели настроения «до» и «после» тренировки, то можно сказать о том, что перед занятием в 6-ти из 10-ти случаев, настроение выше, чем «после». Это может быть обосновано тем, что дети в данном возрасте быстро утомляются, и в течение тренировки могут уставать, терять интерес к занятиям и, как следствие, будет снижаться уровень настроения. В 3-х из 10-ти случаев уровень настроения является одинаковым как в начале тренировки, так и в конце. Данные показатели могут быть связаны с привыканием к тренировочной нагрузке и с появлением более выраженного желания тренироваться (на 6-й и 9-й дни занятий). В 1 из 10-ти дней настроение в конце тренировки незначительно увеличивается в конце занятия. Данные изменения возможны в связи с эмоциональным завершением тренировки, проведенным в виде игры.

В октябре в 8-ми из 10-ти случаев настроение «до» тренировки лучше, чем «после», данному результату можно дать такое же обоснование, как и в предыдущем месяце. На протяжении всего месяца разница между показателями

начала и конца тренировки является небольшой, за исключением первой тренировки, что может говорить об адаптации гимнасток к тренировочным занятиям. Также следует отметить, что на протяжении двух месяцев в тренировочный процесс внедрялись различные средства и методы тренировки в целях улучшения физической подготовки и заинтересованности юных гимнасток. В тренировочный процесс были внедрены следующие средства: просмотр видео выступлений титулованных гимнасток, применение игр, неиспользовавшихся нами ранее, работа с новым гимнастическим предметом – булавами, использование резины для развития гибкости, а также теннисных мячей для развития координации. Среди методов активно использовались игровой и соревновательный, в тренировки добавились образное мышление детей, а также эстафеты. Внедрение в тренировочный процесс новых средств и методов могут являться еще одной причиной повышения уровня настроения в октябре.

Выводы. Таким образом, нами было выявлено эмоциональное состояние юных спортсменок 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой. С целью усовершенствования спортивной подготовки, по нашему мнению, следует продолжать вести контроль уровня настроения, при этом совершенствуя тренировочный процесс с помощью внедрения новых средств и методов тренировки. При выполнении данных рекомендаций, вероятнее всего, возможно прийти к наиболее совершенной спортивной подготовленности юных гимнасток.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 590 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2010. – 463 с.

Контактная информация: shmelka2000@mail.ru

УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ФИНИШИРОВАТЬ – ВАЖНЕЙШИЙ НАВЫК ДЛЯ БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ

Шепляков А.С.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. В данной статье нами рассматривается проблематика многих начинающих, а в том числе и достаточно опытных бегунов на средние дистанции. Предлагаем некоторые из средств и методов для частичного или полного решения этого дефекта.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, распределение сил по дистанции, тактика бега, финиширование.

В настоящее время проблема подготовки бегунов на средние дистанции стоит весьма остро в российском спорте, так как результаты отечественных средневики в последние годы, за редким исключением, оставляют желать лучшего [5]. Белгородские средневики не стали исключением. Не высокий уровень результатов местных бегунов на 800 метров вызывает серьезную тревогу у легкоатлетической общественности. Конечно, не все потеряно, есть несколько талантливых, молодых спортсменов, таких как Дубровский Сергей и Гусарова Инесса имеющие результаты МС России на этой дистанции. Однако положение продолжает оставаться тревожным. Для того чтобы понять, почему отстают наши бегуны на 800 м, проанализируем участие их в городских, областных и во Всероссийских соревнованиях, а также расскажем об опыте тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях на примере одного из Белгородских средневики Коротких Павла.

В летний период соревнования проходят на стадионе (1 круг – 400 метров). Таким образом бегунам на 800 метров необходимо преодолеть 2 круга за максимально короткий промежуток времени. И распределение сил по дистанции является в их случае одним из важнейших элементов [1]. Если мы посмотрим, как преодолевают данную дистанцию лидеры областных соревнований, то мы увидим небольшую разницу во времени между первым и вторым кругом дистанции. Анализируя временные показатели пробегания по кругам Павла Коротких за сезон 2019 года, бросается в глаза существенный спад скорости на втором круге дистанции. Так на городском Чемпионате Павел финишировал с результатом 2.03,8 минут. Первый круг был преодолен за 59.5 сек, а второй круг лишь за 64.3 сек. На областном первенстве результат был 2.03, по кругам 60 и 63 сек соответственно. Это свидетельствует о существенной потере скорости в конце дистанции. Распределяя силы таким образом, спортсмен сильно рискует проиграть на заключительных метрах дистанции. В таком случае Коротких Павлу необходимо пересмотреть тактические особенности своего бега и научиться правильно финишировать.

Рассмотрим несколько путей решений данной проблемы. Анализируя соревновательную деятельность сильнейших средневики Белгородской области, можно заметить, что практически все на протяжении сезона очень часто выступают на соревнованиях различного уровня на смежных дистанциях: 400 или 1500 метров в отличии от Павла К. Именно 400 метровая дистанция позволяет средневикам совершенствовать развитие максимальной скорости. В свое время дистанция в 1500 метров благоприятно сказывается на развитие специальной выносливости, которая так же необходима бегунам на 800 метров [4]. Включая обе эти дистанции в свой соревновательный график, позволяет иметь большой запас скорости и выносливости. Например, Дубровский Сергей, специализирующийся в беге на 800 метров, имеет высокие личные достижения на 400 метровой дистанции 48.0 сек и 3.40 мин на 1500 метров.

На большинстве областных соревнований лидеры пробегают 800 м быстрее 2 минут. А лучший результат Коротких Павла в сезоне 2019 года был 2.03.1 минуты. Кроме того, он несколько раз пробежал дистанцию быстрее

2.04 минуты, а это свидетельствует о стабильности результатов. В то время как у большинства бегунов лучший результат в сезоне бывает на 2-3 секунды быстрее среднего [2]. Отсюда можно сделать вывод: Павел К. способен показать результат в пределах 2.00 минуты, а может быть и выше. Необходимо лишь при дальнейшем развитии быстроты и выносливости систематически приучать его пробегать вторые 400 м за 60 сек. и быстрее. А для того, чтобы подготовить бегуна к этому, надо соответствующим образом построить его тренировочный процесс.

Каждый молодой бегун на 800 метров и его тренер стремятся достичь высокого спортивного результата, показать который помогает определенная раскладка времени, обычно предусматривающая прохождение первого круга на 2-4 секунд быстрее второго. Сейчас трудно встретить тренера, который бегуну с личным рекордом 2.02 минуты сделал бы раскладку по кругам 62 и 60 секунд или бегуну с личным рекордом 1.54 минуты раскладку в 59 и 55 секунд. На соревнованиях бывает как раз наоборот: 60 и 62 секунды; 55 и 59 секунд. Составив же график с медленным началом и быстрым финишем, тренер рискует тем, что его ученик не уложится в разрядные нормы и не даст зачета команде. Наш бегун в начале своего спортивного пути также бегал первый круг быстрее второго. У него в течение нескольких лет выработался определенный навык, который и приходится теперь разрушать, а это связано с большими трудностями. О том, как происходит эта перестройка, можно проследить на примере Коротких П. Показав результат 2.08 минуты в 2018 году 2 круг пробежав за 67 секунд. В 2019 году при лучшем достижении в сезоне 2.03 минуты заключительный круг был уже преодолен за 63 секунды при том, что первый круг и там и там был в районе 60 секунды. Но этого недостаточно. Начиная с сезона 2020 года в соревновательный план нами были внесены изменения. Были добавлены старты на 400 и 1500 метров на соревнованиях университетского и городского уровней. Так же, чтобы научиться быстро преодолевать вторую половину дистанции, мы на тренировках в соревновательном периоде почти полностью отказались от переменного бега на дорожке и заменили его повторным, так как пробегать многократно отрезки в 400 метров за 57-59 секунд и 200 метров за 26-28 секунд можно только после хорошего отдыха. При этом первые отрезки проходились в заданном темпе, а последующие – почти в полную силу. Кроме того, применялся повторный бег 3-4 раза по 600 метров, в котором первые 400 м преодолевались за 60 сек., а последние 200 м – за 28-29 сек. Постепенно скорость на первых 400 метрах повышалась и доходила до 58-59 секунд. Отдых между отрезками достигал 10-15 мин. Весной мы применяли групповой переменный бег на местности по кругу в 1000 м с задачей «переключения» скоростей. Первые 300 м пробегались в среднем темпе, следующие – в полную силу и последние – медленно. Общая длина этого бега составляла от 5 до 9 километров. Для того чтобы бегун мог развить на финише максимальную для себя скорость, мы проводили, кроме того, 2 раза в месяц тренировку в беге на 100 метров с хода в полную силу, чередуя со 100 метрами ходьбы [3]. Первые 100 метров Коротких П. пробегал за 12.3 секунды, а последующие – за 12.5 секунды. Сначала он мог

выдерживать такую скорость лишь на 3-4 отрезках, в дальнейшем – до 10 раз. В сезоне 2020 году широкое применение повторного бега с высокой скоростью на 200-600 метров позволило ему пробежать последние 200 метров на дистанции 800 метров за 28,5 секунд и показать свой лучший результат в спортивной карьере 1.59.5 минуты.

Подытожив выше сказанное, можно с уверенностью сказать, что данная методика целесообразна для бегунов на средние дистанции любого исходного уровня подготовленности. Чем раньше тренер и спортсмен осознают это, тем продуктивнее может сложиться их тренировочный процесс и тем скорее они достигнут более высоких результатов на достаточно сложной дистанции в 800 метров. В заключение стоит так же отметить, что, научившись быстро пробегать вторую половину дистанции при невысокой скорости на первой, спортсмен не потеряет этого навыка и при быстром начале своего забега. А это в конечном итоге принесет ему более высокий результат и возможно победу на соревнованиях различного уровня.

Список литературы

1. Кобякова, Ю.П. Характерные особенности физической подготовленности бегунов на средние дистанции / Ю.П. Кобякова, А.А. Баишев, Е.В. Черкашина, С.И. Шарина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №10 (176). – С. 165-169.

2. Кузьмин, А.М. Индивидуальная тактическая подготовка бегунов на 800 метров в группах спортивного совершенствования / А.М. Кузьмин, О.С. Гаврикова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 44-46.

3. Любарская Э.В. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 метров средствами и методами скоростно-соловой направленности / Э.В. Любарская, В.Д. Дашинобоев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 57-65.

4. Масленникова, Е.О. Пути повышения спортивной результативности бегунов на средние дистанции / Е.О. Масленникова, Е.В. Быков, Д.М. Балберова, Д.М. Матюхов, Е.Г. Сидоркина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 261-267.

5. Шепляков, А.С. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции / А.С. Шепляков, А.Ю. Шумилов, И.А. Куликов // Физическое воспитание и спорта в высших учебных заведениях: сборник статей XIV Международной научной конференции. – 2018. – С. 357-360.

Контактная информация: alex.sheplyakov031@yandex.ru

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Шириова Е.О., Глинчикова Л.А., Маркелов Д.В.

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Калининград

Аннотация. Статья посвящена планированию учебно-тренировочного процесса спортсменов первого разряда, занимающихся тяжелой атлетикой.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, тяжелая атлетика, планирование.

Введение. Постоянный рост достижений и повышение конкуренции в тяжелой атлетике обуславливает расширение использования в тренировке максимальных и субмаксимальных нагрузок, что повышает опасность развития переутомления и перетренированности, особенно в подготовке спортсменов массовых разрядов. Это делает планирование нагрузок наиболее важным разделом в обеспечении подготовки тяжелоатлетов [2, 4, 5, 6 и др.].

Цель исследования: обоснование и разработка возможностей использования системного и модельно-целевого подхода в планировании учебно-тренировочного процесса в подготовке тяжелоатлетов первого разряда.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс тяжелоатлетов первого разряда.

Предмет исследования: планирование тренировочных нагрузок в подготовке тяжелоатлетов первого разряда.

Результаты исследования и их обсуждение. Процесс планирования начинается с постановки цели, то есть состояния, уровня или конечного результата, которого желательно достичь в некотором отдаленном будущем. Исходя из общей направленности тренировочного процесса, определяются задачи – то, что необходимо решить для достижения цели.

Сам процесс планирования – это определение целей и задач, стратегии и тактики действий, прогнозирование развития, программирование действий, разработка графиков работ и системы контроля. К сожалению, в специальной литературе, доступной широкому кругу тренеров и спортсменов рассматриваются отдельные разделы учебно-тренировочного процесса и приводятся готовые программы тренировок для спортсменов высокой квалификации. Большинству начинающих спортсменов таких данных и основных рекомендаций по индивидуализации оказывается достаточно для занятий с оздоровительной направленностью и с целью коррекции телосложения. Однако для достижения высоких спортивных результатов необходима кропотливая работа по планированию и реализации учебно-тренировочного процесса на основе глубокого понимания основных принципов и закономерностей роста спортивного мастерства.

Для обоснования методики планирования рассмотрим более подробно различные факторы.

Важнейшим условием педагогического использования физических упражнений является их систематизация, можно сказать, что она выступает одним из главных элементов в системе физического воспитания. Следует заметить, что в любом виде спорта классификация физических упражнений играет немаловажную роль, определяющую объективность нагрузки по интенсивности и объему, которые получает организм спортсмена в процессе тренировочного занятия. В связи с вышесказанным отметим, что согласно классификации физических упражнений в подготовке тяжелоатлетов, в первую группу предполагается отнести соревновательные упражнения, а во вторую – специально-подготовительные подводящие упражнения, которые распределяются на несколько групп [1, 7]: подводящие упражнения для рывка; подводящие упражнения для толчка.

Упражнения, которые следует отнести ко второй группе, близки к группе соревновательных упражнений, которые мы относим в первую группу, по своей координации, они должны выполняться с большими отягощениями, способствующими выполнению работы большой мощности. Поэтому эти группы упражнений являются основными в подготовке спортсменов, так как эти группы физических упражнений одновременно, или сопряженно, оказывают влияние и на развитие физических качеств, и в соревновательных упражнениях совершенствуют техническое мастерство тяжелоатлетов.

В третью группу отнесем упражнения с различными отягощениями, это и упражнения со штангой, на тренажерах, с использованием гирь и др. отягощений, то есть здесь мы сконцентрируем дополнительные развивающие упражнения, которые будут оказывать в основном локальное воздействие. Развиваемая при этом мощность будет сравнительно невелика, поскольку из-за своеобразной структуры техники рекомендуется их выполнять с относительно небольшим отягощением. И по структуре упражнения данной группы будут значительно отличаться от соревновательных упражнений по техническим параметрам. Поэтому развивающие упражнения могут служить дополнительным средством в подготовке спортсменов.

Таким образом, нагрузку, оказываемую на организм спортсмена в результате воздействия первых двух групп упражнений, следует считать основной, а нагрузку третьей группы – дополнительной.

Следующим фактором эффективного планирования являются особенности использования методов развития физических качеств. В настоящее время специалистам предлагается много информации о различных методах и методических приемах, рекомендуемых для развития силы [3]. Большинство из них в той или иной мере могут быть использованы в тяжелой атлетике [8].

При построении тренировки, особенно при определении средств и методов развития силы, необходимо учитывать специфику соревновательного упражнения и частные задачи. Например, насколько необходим прирост мышечной массы данному спортсмену. Известно, что с приростом силы нередко увеличивается и мышечная масса, что приводит к общему увеличению веса

спортсмена. Переход в другую, большую весовую категорию предполагает повышение требований к уровню его подготовленности.

Одним из важных вопросов в подготовке спортсменов-силовиков всегда остается подбор и, главное, увеличение отягощения в ходе тренировки. На протяжении всей карьеры необходимо повышать отягощение для увеличения тренирующего эффекта. Однако, с ростом квалификации делать это традиционным способом, то есть простым добавлением веса, становится все труднее. Поэтому специалистами постоянно ведется поиск новых форм повышения интенсивности тренировочной нагрузки. Так, спортсменам предлагаются супер-серии, три-сет, гигант-сет, «читинг», вынужденные повторения, частичные повторения, тренировка с паузой и т.д. Использование дополнительных методических подходов позволяет увеличивать интенсивность тренировочной работы без механического увеличения веса отягощения.

Основа планирования нагрузки – это прогноз направленности процесса адаптации, распределение в соответствии с ним объема и интенсивности нагрузки по этапам подготовки. В теории и методике спортивной подготовки выделяют многолетнее планирование, годовое и этапное. Годовой цикл подготовки спортсменов делят на три больших периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Общепринятой является модель построения учебно-тренировочного процесса с повышением объема, а затем и интенсивности на начальных этапах годового цикла, и снижением их в переходном периоде. Для повышения точности планирования в соответствии с задачами выделять более мелкие этапы – мезоциклы (3-6 недель) и микроциклы (7-10 дней). Особенности распределения нагрузки на каждом из них и отличает системы подготовки. Рациональное распределение объема, интенсивности, отдыха и восстановительных мероприятий способствует максимальному достижению результата.

Таким образом, планирование нагрузки является одним из важнейших вопросов спортивной подготовки на всех ее этапах. В подготовке тяжелоатлетов определены рекомендуемые объемы силовой работы, однако требуется уточнение соотношения объема и интенсивности силовых упражнений на каждом этапе процесса подготовки.

Нами проведено тестирование с целью оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и педагогический эксперимент. Кроме тестирования до начала и после окончания педагогического эксперимента, оценка результатов проводилась каждый месяц. Тестирование проводилось в форме контрольных прикидок с выполнением соревновательных упражнений. Фиксировались результаты выполнения рывка и толчка, а также сумма двоеборья. Упражнения выполнялись в соответствии с официальными правилами соревнований.

Выводы. В настоящее время продолжается работа над собранным практическим материалом, и результаты математической обработки данных по исследуемой теме мы надеемся представить в очередных публикациях.

Список литературы

1. Анализ техники специально-подготовительных упражнений для подъема штанги на грудь / В.В. Марченко, И.О. Ганченко, В.Н. Рогозян [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – N 11-12. – С. 42-44.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Г.П. Виноградов. – М.: Сов. спорт, 2009. – 327 с.
3. Лутовинов, Ю.А. Взаимосвязь максимальных достижений в рывке и толчке с вспомогательными упражнениями юных квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий [Электронный ресурс] / Ю.А. Лутовинов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2007. – N 2. – С. 28-36. – Режим доступа: [НТТР://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2007N2/p28-36.htm](http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2007N2/p28-36.htm)
4. Марченко, В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2004. – N 2. – С. 33-36.
5. Медведев, А.С. Проблема дальнейшего совершенствования методики тренировки тяжелоатлетов на современном этапе [Электронный ресурс] / А.С. Медведев // Теория и практика физ. культуры. – Режим доступа: [URL: lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N6/p51-54.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1996N6/p51-54.htm)
6. Мишустин, В.Н. Оптимизация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов на этапе совершенствования спортивного мастерства / В.Н. Мишустин // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – N 8. – С. 23-30.
7. Тяжелая атлетика (мужчины и женщины). Программа / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ. – М.: Сов. спорт, 2009. – 107 с.: табл. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства).
8. Экспериментальная апробация построения годичного цикла тренировки тяжелоатлетов на основе новых форм организации тренировочного процесса Фильгина Е.В. APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 5. – С. 17.

Контактная информация: loraglin@mail.ru

ЧАСТЬ 3. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛА В ЕЛЕЦКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Машук В.В., Гладких В.И.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. Студенческий спорт является важнейшим компонентом отечественной системы физического воспитания и российского спорта в целом. Особенно актуальным изучение различных аспектов студенческого спорта, в том числе, и исторических видится в современных реалиях его развития. Одним из наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодежи вот уже на протяжении ряда десятилетий является баскетбол.

Данная статья посвящена вопросам истории становления баскетбола в Елецком государственном университете и охватывает период со второй половины 1950-х гг. до нашего времени.

Ключевые слова: история, баскетбол, Елец, университет, результаты, достижения.

Введение. Баскетбол, появившийся в нашем городе в середине 1920-х гг., наряду с другими являлся одним из наиболее популярных видов спорта в Ельце с самого начала установления здесь власти Советов. Как отмечалось в периодических изданиях, в древнем городе в 1920 – 1930-е гг. большое значение отводилось развитию и популяризации футбола и легкой атлетики, получивших широкое распространение в Ельце ещё в дореволюционный период, а также таких видов спорта, как баскетбол, настольный теннис, лыжный спорт и волейбол [1].

Развитие студенческого баскетбола в Ельце на протяжении всей его истории проходило достаточно неравномерно, этапы динамичного развития сменялись периодами снижения темпов показателей количественного и качественного роста. В то же время стоит отметить, что данный вид спорта в Елецком университете прошел в своем развитии длительный путь прогрессивной эволюции, что позволило высшему учебному заведению на протяжении ряда десятилетий оставаться одним из главных центров развития баскетбола как в муниципальном, так и в региональном масштабах.

Целью нашей работы стало проведение исследований, направленных на изучение истории становления баскетбола в Елецком госуниверситете, определение людей, тренеров и спортсменов, сыгравших важную роль и внесших наибольший вклад для поступательного развития данного вида спорта в стенах

¹ *Научный руководитель – Коватев Д.В.*

вуза, а также добившихся высоких результатов, выявление наиболее значимых достижений и т.д.

Методология исследования: анализ сведений, представленных в периодических изданиях Ельца, Липецкой области, научных трудах, опрос очевидцев.

Результаты исследований и их обсуждение. Баскетбол начинает динамично развиваться в елецком институте начиная с середины 1950-х гг. О популярности баскетбола в студенческой среде свидетельствует факт включения данного вида в спартакиаду ЕГПИ. Так, к примеру, в 1958 г. в рамках проведения второй спартакиады института в соревнованиях по баскетболу среди девушек первенствовала сборная команда второкурсниц.

Весомые успехи в баскетболе были достигнуты представительницами ЕГПИ в 1960-е гг. В 1960 г. женская баскетбольная команда института становится серебряным призером городского чемпионата в зачет спартакиады трудящихся, уступив пальму первенства представительницам ДСО «Локомотив». В последующие годы в одном из розыгрышей городского чемпионата студентки становятся его победительницами. В этот период женская команда ЕГПИ принимала участие в отборочных соревнованиях первенства российского совета ДСО «Буревестник». В составе команды в эти годы выступали Л. Ариничева, Н. Кузичева, Л. Чернокожих, Слемзина, Яковлева и пр.

Наиболее широкое распространение баскетбол в ЕГПИ получил во второй половине 1960-х гг. В этот период студенческие сборные команды становились неоднократными победителями и призерами городских и областных соревнований, победителями областного первенства ДСО «Буревестник» (1966 и 1968 гг.), первенствовали в чемпионате г. Ельца в зачет спартакиады трудящихся (1968, 1969 гг.), мужская команда ЕГПИ несколько раз была участницей Первенств РСФСР среди команд вузов, становилась победительницей городского чемпионата (1968 г.). Из баскетболистов ЕГПИ наибольших успехов добились М. Колоколин, И. Колодко, Н. Чалых, В. Медведев, В. Михайлов, О. Кузнецов и др. Тренерами студенческих команд и руководителями спортивного отделения «баскетбол» в ЕГПИ в этот период времени были В.П. Большев и В.Е. Болгов, возглавлявший, к тому же, и городскую федерацию баскетбола.

В 1970-е гг. баскетбол продолжает оставаться одним из наиболее популярных видов спорта в елецком институте, соревнования по баскетболу систематически включаются в общеинститутскую спартакиаду, а команды ЕГПИ продолжают занимать лидирующие позиции в городских соревнованиях. К примеру, в 1974 г. женская команда ЕГПИ, в составе которой выступали Гусакова, Сенчакова, Бессонова, Кускова, Пахомова, Алейникова, Хитрых, стала победительницей чемпионата города. В 1974-75 гг. в первенстве ЕГПИ по баскетболу приняло участие 54 человека, что по общей численности участников уступало лишь легкоатлетическим турнирам и соревнованиям по волейболу [2].

Успехи баскетболисток ЕГПИ на городской и областной аренах в 1960 – 1980-е гг. во многом стали возможными благодаря тренерской деятельности заведующего кафедрой физического воспитания института В.Е. Болгова, возглав-

лявшего женскую команду по баскетболу и лыжному спорту на протяжении более 20 лет.

В начале 1990-х гг. секцию баскетболу в ЕГПИ возглавил В.Д. Скиперских, который совмещал работу и с мужской, и с женской студенческими командами. Студенческие команды систематически принимали участие в городских и региональных турнирах. В середине 1990-х – начале 2000-х гг. наивысших показателей добились: Н. Кузьмина, И. Готовкина, А. Баскакова, О. Щукина, Н. Гнездилова, Т. Пономарева, О. Титова, Н. Хорошилова, Л. Новикова, С. Сушкова, Н. Иванова, Е. Карташова, И. Лялина, Н. Воронова, Е. Гладышева, С. Озоль, Н. Иншакова, П. Качан, В. Струков, Н. Денежкин, А. Якушев, К. Бурцев, Е. Демидов, А. Михалев, С. Закурдаев, М. Кулешов, С. Алябьев, В. Струков, А. Семенихин, А. Антонов, А. Владимиров, М. Александров и др.

С 1998 г. В.Д. Скиперских сосредоточился на работе с мужской командой, а женскую сборную ЕГПИ (с 2000 г. – ЕГУ) возглавила выпускница дошкольного факультета Н.Н. Кузьмина, а чуть позже, в 2002 г. тренером студенческой команды стала ещё одна воспитанница институтской баскетбольной секции, выпускница физико-математического факультета Е.В. Карташова. Под руководством Н.Н. Кузьминой представительницы ЕГПИ успели стать победителями (1998 г.) и серебряными призёрами (2000 г.) региональной «Универсиады».

Начиная с начала 2000-х гг., женский баскетбол в Ельце утратил свою былую популярность, резко уменьшилось количество команд-участниц городских чемпионатов, а с 2014 г. баскетбол и вовсе был исключен из числа обязательных видов городских чемпионатов, на смену ему пришли соревнования по стритболу, виду спорта стремительно набирающему большую популярность и, особенно, в молодежной среде.

В этот период времени женская баскетбольная команда ЕГУ становится бессменным победителем городских чемпионатов, а также добивается ряда весомых результатов на региональном уровне:

- бронзовые (2004, 2006, 2011 гг.) и серебряные (2008, 2021 гг.) награды чемпионата Липецкой области;
- серебряные (2005 г.) и бронзовые медали (2011 г.) Кубка области;
- серебро чемпионата Липецкой области по стритболу (2012 г.);
- бронзовые (2007, 2009, 2011, 2012, 2016-2019 гг.) и золотые (2013, 2020, 2021 гг.) награды областного фестиваля студенческого спорта «Универсиада»;
- золото межрегионального отборочного турнира Всероссийских студенческих соревнований по баскетболу 3х3 «АСБ 3х3» (2019, 2021 гг.).

В новом тысячелетии среди ведущих баскетболисток университета следует выделить: Е. Карташову (играющий тренер), Е. Костину (до замужества – Петрищева), Н. Ершову, С. Сорокину, А. Попову, М. Соломенцеву, Е. Кузнецову, Е. Переселкову, М. Колчеву, К. Тюнину, К. Оборотову, А. Тихонову, А. Назарову, А. Коновалову, И. Веригину, А. Певченко, К. Курдюкову, С. Дудаеву, Н. Петрищеву, О. Маликову, С. Тихонову, Д. Невструеву, А. Шук-

лову, О. Ведникову, М. Рыбальченко, Н. Назарову, Д. Медведеву, А. Родину, А. Верхошанскую, А. Пешкову, А. Туленинову, К. Туленинову и т.д.

На период второго десятилетия 2000-х гг. приходятся и наиболее значимые успехи мужской баскетбольной команды елецкого университета. В 2008 г. тренером мужской команды ЕГУ был назначен ассистент кафедры физического воспитания А.А. Ченцов. Под его руководством в 2009 г. баскетболисты университета стали серебряными призерами областного чемпионата. В составе команды выступали: С. Соловьев, А. Семенихин, С. Стаханов, А. Владимиров, М. Кулешов, Д. Ведюшин, С. Алябьев, Н. Хвостиинок, Д. Инютин, В. Струков, Ф. Туйчиев.

В 2011 г. мужскую секцию баскетбола возглавил ассистент кафедры физического воспитания Д.В. Коватев, которому в последующие годы удалось собрать в команде не только ведущих баскетболистов города, но и талантливых выпускников областной спортшколы. Под руководством Д.В. Коватева в 2013 г. команда становится бронзовым призером областной «Универсиады», а в 2016 г. – её победителем. В сезоне 2012-2013 гг. подопечные Д. Коватева становятся бронзовыми призёрами областного чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола.

В 2016-2020 гг. команда ЕГУ добивается следующих результатов:

- победители (2016 г.) и серебряные призеры (2017 г.) чемпионата АСБ дивизион «Черноземье» и 4-е место в квалификации «Лиги Белова» дивизион «Центр» (2016, 2017 гг.);

- 7 место из 26 команд-участниц Всероссийского фестиваля студенческого баскетбола 3х3 «АСБ-Фест» (2016 г.);

- участники чемпионата АСБ «Лиги Белова» - турнира 64 лучших студенческих команд России (45 место) (2017 г.);

- бронзовые призеры чемпионата Липецкой области по баскетболу (2017, 2018 гг.) и стритболу (2018 г.);

- победители (2019, 2020 гг.) и серебряные призеры (2017, 2018 гг.) областной «Универсиады»;

- бронзовые призеры чемпионата АСБ высшего дивизиона «Черноземье» и квалификационного турнира «Лиги Белова» (2018 г.);

- серебряные призеры (2018, 2021 гг.) и победители (2019 г.) отборочного межрегионального этапа Всероссийских студенческих соревнований по баскетболу 3х3 «АСБ 3х3»;

- дважды были участниками суперфиналов Всероссийских студенческих соревнований АСБ 3х3 (2018, 2019 гг.);

- обладатели Кубка Липецкой области по баскетболу (2021 г.).

В её составе в эти годы наиболее высоких результатов добились: С. Соловьев, А. Владимиров, С. Красов, А. Тарасенко, А. Коновалов, А. Туленинов, В. Бобылев, И. Горбачев, Д. Неклюдов, А. Лапунов, А. Лазаренко, К. Трофимов, В. Машук, Полянский, Е. Ануфриев, А. Аккерберг, Н. Коростелев, В. Рыманов, Д. Тяличев, Н. Полянский, А. Тельных, И. Комаричев, А. Шишкин, Е. Чеботарев и др.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что баскетбол в стенах Елецкого университета стал системно развиваться еще в 1950-е гг., наиболее широкое распространение получил со второй половины 1960-х гг., а наивысших достижений добился в 2010-е гг. В настоящее время елецкий вуз как по уровню развития игры, так и по количеству значимых спортивных достижений, является одним из лидеров не только в регионе, но и в пределах центральной части России.

Список литературы

1. Волков, А.М. Елец футбольный. Игра миллионов в истории города воинской славы / А.М. Волков, В.В. Дякин, О.В. Моторин, А.А. Притыкин, А.А. Гудков. – Елец: ООО «Типография», 2019. – 227 с.

2. Герасимова, Е.Н. История физической культуры и спорта Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина (1919-2019 гг.) – сто лет побед! / Е.Н. Герасимова, А.А. Шахов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2020. – 285 с.: ил.

Контактная информация: sportclub_egu@mail.ru

БАДМИНТОН: БЕЛАРУСЬ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Мироненко Л.А., Гулевич А.И., Тозик О.В.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Аннотация. В данной статье описана история появления бадминтона в программе Летних Олимпийских Игр, а также результаты выступления белорусских спортсменов-бадминтонистов на Олимпиаде.

Ключевые слова: бадминтон, Олимпийские игры, белорусские бадминтонисты, соревнования, Беларусь, БССР.

Введение. Основатель олимпийского движения Пьер де Кубертен предсказывал бадминтону большое будущее. Однако путь к Олимпийским играм был не прост. На летних Олимпийских играх 1972 года соревнования по бадминтону проводились в качестве показательного вида спорта. В них приняло участие 25 спортсменов из 11 стран. В смешанном разряде допускалось участие пар, составленных из представителей разных стран. Руди Хартоно (Индонезия) – Норико Накаяма (Япония), Панч Гуналан – Нг Бун Би (Малайзия), Джилиан Гилкс – Дерек Телбот (Англия) – именно они стали победителями этих соревнований, и, конечно, не могли не покорить своей игрой присутствующих [4].

Прошли десятки лет, и вот, на Олимпийских играх в 1992 году в Барселоне, поклонники быстрого и стремительного перьевого волана следят за игрой своих кумиров. К Олимпиаде был впервые проведен турнир по бадминтону в программе 9-ой летней Спартакиады народов СССР. Соревнования проходили

в Минске 6-13 сентября 1986 года. 12 сборных команд союзных республик и городов Москвы, Ленинграда вступили в борьбу за призовые места. Специалисты считали, что победители и призеры этого престижного турнира определятся в соперничестве таких коллективов, как РСФСР, Украины, Казахстана, Москвы, Беларуси и Ленинграда. Бадминтонисты именно этих команд должны были показать высокий уровень игры [3, 6].

Цель данной работы: описать историю появления бадминтона в программе Летних Олимпийских Игр, а также рассказать о результатах выступления белорусов на Олимпиаде.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, интервьюирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Белорусская команда очень серьезно готовилась к предстоящему турниру по бадминтону в программе 9-ой летней Спартакиады народов СССР. Спортсмены команды БССР по бадминтону [5] представлены в таблице 1.

Таблица 1

Спортсмены, выступавшие за сборную БССР на 9-ой летней Спартакиаде народов СССР

ФИО	Год рождения	Разряд/звание
Влада Чернявская (Белютина)	1966	Мастер спорта международного класса Капитан команды
Светлана Микова	1967	Мастер спорта
Татьяна Герасимович (Волчек)	1968	Мастер спорта
Светлана Копыркина	1970	Мастер спорта
Михаил Коршук	1969	Мастер спорта
Юрий Суханицкий	1967	Мастер спорта
Игорь Костян	1969	Мастер спорта
Вадим Путьков	1970	Мастер спорта

Начало Спартакиады развивалось в соответствии с прогнозами специалистов по бадминтону. Две первые встречи с бадминтонистами из Узбекистана и Литвы наши спортсмены выиграли с одинаковым счетом 6:0, что выглядело весьма убедительно.

Достаточно интересно проходила встреча с опытной и сильной командой спортсменов из Казахстана. После десяти проведенных игр счет был 5:5. Напряжение было очень велико. Все должно было решиться в смешанных парных категориях. Против Ирины Грищенко и мастера спорта, члена сборной команды страны Евгения Кравченко выступали наши юные бадминтонисты Светлана Капыркина и Вадим Путьков. Если судить по решающей партии, то счет был 16:16 и все решалось на последнем очке, но, к сожалению, наши бадминтонисты не смогли переиграть более опытных спортсменов из Казахстана.

Далее наши бадминтонисты в упорной борьбе переиграли сильные коллективы сборной Украины и Москвы с одинаковым счетом 6:4. Поражение от сборной РСФСР 6:1 было неизбежным, ведь соперники были очень сильны.

Интересная ситуация сложилась в последний день командных соревнований. На «серебро» и «бронзу» претендовали представители Украины, Москвы, Беларуси и Казахстана. Все определилось в поединке наших ребят с ленинградцами и москвичей с украинцами.

Во время встречи бадминтонистов Беларуси и Ленинграда сначала счет увеличивался в пользу белорусских бадминтонистов. Затем ленинградцы сократили разрыв. При счете 5:4 в пользу белорусской команды на площадку вышла Татьяна Герасимович и уверенно переиграла свою соперницу. Победа в этом матче гарантировала нашим спортсменам бронзовую медаль.

Сборная Москвы во встрече с украинскими спортсменами показала достойную игру. В трудной борьбе со счетом 6:5 победили москвичи и заслужили бронзовые медали. Это означало, что наша сборная завоевывает серебряные медали.

И вот, в командных соревнованиях по бадминтону в программе 9-ой летней Спартакиады народов СССР, сборная команда Беларуси заняла 2 место после РСФСР, обыграв сборную команду Москвы.

В личном турнире наибольшего успеха добилась Влада Чернявская. В упорной борьбе она победила москвичку Елену Рыбкину со счетом 2-1 по партиям. Первую партию Влада проиграла со счетом 5:11. Проигрывала и вторую (6:9), но сумела собраться и выиграть со счетом 11:10. В третьей решающей партии преимущество Влады было бесспорным. Об этом и свидетельствует счет 11:6. Так «родилась» первая Чемпионка турнира в программе Спартакиады народов СССР. Еще одну бронзовую медаль Влада Чернявская завоевала в паре с Татьяной Герасимович.

Имена тренеров, подготовивших белорусских спортсменов к 9-летней Спартакиаде народов СССР представлены в таблице 2.

Таблица 2

Тренеры, подготовившие спортсменов БССР к 9-летней
Спартакиаде народов СССР

Имя	Город
Александр Евтушенко	Гомель
Михаил Зильберман	Могилев
Владимир Карпеев	Минск
Виктор Конах	Брест
Иван Приступин	Гомель
Александр Кошель	Мозырь

Сборная команды БССР оказалась самой молодой среди участников первой шестерки.

Бадминтон на летних Олимпийских играх впервые появился в 1992 году в Барселоне. Борьба велась за четыре комплекта наград – мужская одиночная категория, женская одиночная категория, мужская парная категория, женская парная категория. К сожалению, из-за распада Советского союза наша сборная не представляла страну на Олимпийских играх в Барселоне.

Однако на Летних Олимпийских играх в Атланте (1996 г.), где участвовало около 10 тыс. спортсменов из 197 стран, впервые самостоятельными командами выступали Россия, Украина, Беларусь, Латвия, Литва, Эстония и другие бывшие союзные республики. Нашу страну представляли Михаил Коршук (Гомель) и Влада Чернявская (Минск). На этой Олимпиаде впервые были проведены соревнования в смешанной парной категории. И в бадминтоне начали разыгрывать 5 комплектов наград. Турнир проходил по олимпийской системе. Игра велась до 15 очков (11 для женщин). В случае равного счёта 14-14 (10-10 для женщин) сторона, первой набравшая 14 (10) очков, выбирала, будет игра вестись до 17 (13) или до 15 (11) очков. Турнир проходил на спортивной арене Государственного университета штата Джорджии.

В одиночном разряде Влада Чернявская встретилась с представительницей из Индии Ю. Сентосо. В первой партии наша спортсменка одержала победу, во второй и третьей партии представительница Индии переломила ход встречи и в итоге выиграла матч со счетом 11:6, 3:11, 1:11.

Михаил Коршук не смог навязать борьбу представителю из Германии М. Хелберу и в итоге не прошел в 1/16. В смешанной парной категории Михаил Коршук и Влада Чернявская закончили выступление в 1/16, проиграв дуэту из Австралии П. Блекберн и Р. Катор. Счет игры был следующим: 14:17, 9:14.

В 1994 и 1996 годах Михаил Коршук выиграл три национальных мужских одиночных титула в Беларуси. С 1992 по 1996 он также выиграл все мужские парные титулы в парах с Олегом Морозевичем и Виталием Шмаковым. В смешанной парной категории он успешно выступал с 1997 по 1999 год в паре с Татьяной Герасимович. Таким образом, Коршук Михаил выиграл одиннадцать белорусских титулов.

По современным правилам (введенным в 2006 году для повышения зрелищности матчей) очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи, игра ведётся до 21 очка; при счёте 20:20 игра продолжается до превосходства одной из сторон в 2 очка, либо до 30 очков (сторона, первой набравшая 30 очков, выигрывает).

Лучших спортивных результатов в истории суверенной Беларуси добились: воспитанник гомельской школы бадминтона Михаил Коршук – тренер Евтушенко Александр Иванович, воспитанница минской школы бадминтона Влада Чернявская, а также воспитанники Брестской СДЮШОР профсоюзов по акробатике и бадминтону Ольга Конон, Надежда Костючик, Алесь Зайцева и Андрей Конах – тренер Конах Виктор Алексеевич.

В 2001 году на международном турнире в Чехии представители нашей страны Андрей Конах и Надежда Костючик в смешанной парной категории в упорной борьбе завоевали серебряные медали. В этом же году на чемпионате

Европы среди юниоров в Глазго Надежда Костючик в дуэте с представительницей из Польши Камиллой Аугустиной завоевала золотую медаль, в финальной встрече они переиграли немецкий дуэт Карина Метте – Джулиана Шенк. Девушки не оставили никаких шансов спортсменкам из Германии, обыграв их со счетом 15:2, 15:7.

В 2004 году на международном турнире в Финляндии наши спортсмены Андрей Конах и Ольга Конон завоевали золотые медали. Ольге Конон на тот момент было всего 14 лет.

С 19 по 27 марта 2005 года на чемпионате Европы среди юниоров дуэт Ольги Конон (Брест) и Кристины Людиковой (Чехия) сумел завоевать бронзовую медаль.

В 2007 году на чемпионате Европы среди юниоров Ольга Конон в дуэте с Кристиной Людиковой завоевали золотую медаль. Белорусская бадминтонистка также завоевала бронзовую медаль в женской одиночной категории.

В 2008 году на открытом международном турнире во Франции в женской одиночной категории Ольга Конон заняла первое место и таким образом прошла квалификацию на Олимпийские Игры в Пекине. На этих играх в 2008 году она добралась до 1/16 финала и заняла высокое 9-е место. За выход в 1/32 она встречалась с представительницей из Сингапура, Ольга одержала победу над соперницей со счетом 21:19, 21:12. За выход в 1/16 Конон боролась с представительницей Эстонии Майей Тврды. Представительница нашей страны одержала уверенную победу со счетом 21:17, 21:14. За выход в 1/8 Ольга встречалась со спортсменкой из Китая Се Синфан. К сожалению, наша спортсменка не смогла обыграть бадминтонистку из Китая. Встреча завершилась со счетом 16:21, 15:21.

В 2009 году белорусская спортсменка Алеся Зайцева на международном турнире в Словакии завоевала золотую медаль и через 3 года, в 2012 году на международном турнире Eurasia Bulgaria наша спортсменка в женской одиночной категории также завоевала золото. В этом же году Алеся Зайцева представляла нашу страну на Олимпийских играх в Лондоне.

Наша спортсменка в первой игре встречалась с представительницей Индонезии Адрианой Фирдасари. Первую партию выиграла спортсменка из Индонезии, во второй партии сильнее была спортсменка из Беларуси, но в третьей решающей партии все же сильнее оказалась Адриана Фирдасари. Таков счет встречи: 10:21, 21:16, 14:21.

Во второй игре Алеся Зайцева встречалась с представительницей Болгарии Петей Недельчевой. Алеся также не смогла навязать борьбу и в итоге проиграла. Не сумев пробиться в основную стадию соревнований, она завершила свое выступление.

Алеся Зайцева многократная чемпионка Республики Беларусь в одиночной категории с 2009 по 2018 год. В 2015 году она стала бронзовым призером этапов Кубка мира.

Выводы: Во времена СССР и до 2000-х годов наилучших результатов в бадминтоне среди белорусов добился воспитанник гомельской школы бадминтона Михаил Коршук. Если судить по результатам выступлений представителей нашей сборной на современном этапе развития бадминтона, то можно сказать, что лучших результатов добились девушки Брестской школы бадминтона Надежда Костючик, Ольга Конон и Алеся Зайцева. А после того, как Надежда Костючик и Ольга Конон сменили гражданство, наибольших успехов добивается Алеся Зайцева, которая долгое время является лидером сборной команды Беларуси.

Список литературы

1. Интервью – Евтушенко Александр Иванович
2. Интервью – Мицура Геннадий Лукьянович
3. Лившиц, В.Я. Бадминтон / В.Я. Лившиц, А.В. Галицкий. – М.: «Физкультура и спорт», 1984. – С. 176-185.
4. Лившиц, В.Я. Бадминтон для всех / В.Я. Лившиц, М.М. Штильман. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – С. 134-151.
5. Официальный сайт Белорусской федерации бадминтона (БФБ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://belarusbadminton.by/> - (дата обращения 27.10.2021)
6. Скрипко, А.В. В игре стремительный волан / А.В. Скрипко, В.С. Шульман. – Минск, 1990. – 142 с.

Контактная информация: toz007@mail.ru

ИЗ ИСТОРИИ ЭКИПИРОВКИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА: BUTTERFLY

Михеева Е.В.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье рассматриваются основные производители спортивной экипировки для настольного тенниса, раскрывается история становления компании Butterfly, прослеживаются основные этапы ее развития, обосновывается идея о выборе названия и эмблемы Butterfly, представлены изображения логотипа, совершенствующиеся на протяжении всего развития фирмы, уделяется внимание основателю компании Хикосуке Тамасу и его продолжателю.

Ключевые слова: настольный теннис, спортивная экипировка, инвентарь, Хикосуке Тамасу, Butterfly.

¹ Научный руководитель – Батуркина Г.В.

Настольный теннис – это один из самых динамично развивающихся популярных видов спорта. Он позволяет развивать реакцию, быстроту мышления, а также индивидуальные качества спортсмена. Учитывая ряд особенностей, настольным теннисом могут заниматься люди любого пола и возраста. Даже те, кто в силу различных причин не смогли освоить данный вид спорта в детстве или юности, с большим энтузиазмом и успехом выступают на ветеранских турнирах.

Для профессиональной подготовки спортсмена, представляющей непрерывный и многолетний процесс усвоения навыков игры, приводящий к переходу на более высокий профессиональный уровень и получению наивысшего спортивного результата, требуется специализированная спортивная экипировка. Настольный теннис не является исключением. Для качественной спортивной подготовки и тренировки теннисистам требуется уникальный по своим характеристикам инвентарь и специализированная одежда.

В связи с популяризацией и развитием настольного тенниса всемирный рынок товаров данного вида спорта представлен различными брендами с широким диапазоном цен на инвентарь и одежду. Таким образом, люди с различным материальным положением могут удачно экипироваться для занятия настольным теннисом. Основными производителями спортивного снаряжения для данной игры являются немецкие компании TIBHAR и DONIC, шведская компания STIGA, китайская фирма DHS, а также японский производитель Butterfly и другие марки. Интересным видится проследить историю становления и успеха японской фирмы Butterfly.

Стоит отметить, что настольный теннис появился в Англии и Франции в XVI в. как игра без определенных правил (изначально мяч был с перьями, затем появился резиновый, и лишь в 1894 году упругий целлулоидный мяч). Спортивной игрой начал считаться в 1900 году в Англии, а международное признание получил в 1926 г. когда была создана Международная федерация настольного тенниса (ИТФ). С этого года начинают проводить первенства мира, исключением являются 1940-1946 года [1]. Удивительно, но именно в далеком 1946 г. начинается история становления и успеха японского бренда Butterfly. Для Японии это было крайне тяжелое время: отсутствие ресурсов, разрушенные Второй мировой войной инфраструктура и производство, бедственное положение страны – все указывало на отсутствие внимания к спорту в жизни японцев. Однако небольшая компания во главе с Хикосуке Тамасу (всемирно известным игроком в настольный теннис) смогла переломить это непростое состояние, открыв и запустив производство столов и ракеток для пинг-понга в городе Токородзаву в префектуре Сайтама.

В период 1946–1950 гг. маленькая компания начинает набирать обороты. В 1949 г. открывается «Магазин спортивного оборудования Тамасу», в котором все большую популярность набирают ракетки для настольного тенниса. 1950 г. компания стала называться Tamasu Company Ltd (официальной датой основания считается 19 декабря 1950 г.), в штате которой насчитывалось 14 сотрудников [2].

Важнейший шаг для развития компании был предпринят в 1953 г. Именно в этом году в Пекине прошла международная промышленная выставка, которая явилась площадкой для демонстрации индустриальных, технических и технологических достижений. Компания Тамасу приняла участие в международном фестивале, где продукция Butterfly вызвала неподдельный интерес у известных китайских и европейских теннисистов.

Многих также интересовало, с чем был связан выбор эмблемы и названия компании, которые ярко контрастировали с имеющейся обстановкой в стране. Ответ на многочисленные вопросы скрывался в ужасном опыте самого Хикосюке Тамасу. Во время Второй мировой войны предприниматель был молодым солдатом, служившим всего лишь в двух километрах от города Хиросима. После атомной катастрофы 6 августа 1945 года и испытанного ужаса Тамасу старался видеть мир в светлых тонах и поддерживать дружественные отношения со всеми народами, с которыми работал во время развития своего дела. Тамасу понимал, что каждый спортсмен уникален, и хотел помочь игрокам в настольный теннис при помощи качественной экипировки подчеркнуть свои индивидуальные качества. Именно бабочка, которая стала названием, а затем и эмблемой компании, по мнению Тамасу, является воплощением красоты и мира и воспринимается всеми народами одинаково [3].

Необходимо добавить, что за время существования компании Butterfly внешний вид логотипа претерпевал изменения (рис. 1).



1950-1970 гг. 1970-1991 гг. 1991-1997 гг. 1997-2014 гг. 2014-2021 гг.

Рисунок 1 – Усовершенствование логотипа Butterfly с 1950 по 2021 гг.

С 1960 г. начинается серийное производство накладок Butterfly Allround, в 1962 г. – накладок Tempest. Но всемирное признание в 1967 г. получит накладка Sriver, что выведет компанию на мировой рынок. Накладка поразила мировую теннисную общественность высокотехническими качествами (вращение, суперконтроль, высокая скорость). Вплоть до конца двадцатого столетия данные накладки будут использоваться ведущими игроками в настольный теннис на различных соревнованиях, в том числе на чемпионатах мира и Европы. До сих пор данные накладки являются востребованными в мире настольного тенниса, так как обладают оптимальными качествами для игры и приемлемой ценой.

В 1973 году в Германии в городе Мёрсе открывается дочернее подразделение японской компании – Tamasu Butterfly Europe, что позволяет увеличить приток потенциальных покупателей из европейского мира настольного тенни-

са. Несмотря на мировой успех, компания продолжает совершенствовать свою технологию. Следствием этого становится открытие в 1983 году своего научно-исследовательского центра в Токио для более глубокого изучения неотъемлемых качеств инвентаря (силовых, контрольных, скоростных) и выпуска первоклассного спортивного оснащения. Для работы в создании нового модернизированного инвентаря были приглашены высококвалифицированные ученые, а также всемирно известные теннисисты и тренеры [3].

В начале 1990 гг. руководство компанией переходит к Кимихико Тамасу, который является сыном основателя фирмы. Под предводительством нового директора фирмой в 2000 г. выпускается накладка Вгусе, которая обладает качествами, усиливающими показатели реакции и вращения. В настоящее время данная накладка по-прежнему является основной в перечне фирмы Butterfly [4].

В 2004 году умирает основатель компании Tamasu Company Ltd Хикосуке Тамасу. В 2006 году Кимихико Тамасу принимает решение передать в дар музею Международной федерации настольного тенниса, который находится в швейцарском городе Лозанне, предметы, хранившие историю становления и успеха компании его отца. Интересно, что в перечень предметов, переданных музею, помимо различных значков, первых журналов Butterfly, фотографий, ракеток, входила камера фирмы Nikon, которая сопровождала Хикосуке Тамасу во многих интересных деловых поездках [3].

Следующим важным этапом развития фирмы стало создание и выпуск самой популярной накладки в мире – Butterfly Tenergy. Ее представление мировой теннисной общественности состоялось в 2008 г. Научно-исследовательскому центру компании Тамасу удалось за 10 лет упорной работы создать инновационный продукт, который покорила весь мир. Накладка включала в состав губку Spring Sponge, которая позволяла увеличить сцепление мяча с поверхностью накладки и обеспечить отличный отскок. На рынок было выпущено несколько вариантов данного продукта под определенными номерами (05, 25, 64, 80), также с применением индекса FX, который подразумевал больший контроль спортсмена в игре. Каждая из них обладала уникальными качествами, но при этом не уступала другой. Стоит отметить тот факт, что на чемпионате мира 2012 г. большинство спортсменов использовали в игре накладки с названием Tenergy [5].

Важным моментом в продвижении бренда явилось подписание длительных контрактов с молодыми игроками по всему миру, а именно с австрийским чемпионом Европы 2003 г. Вернером Шлагером, обладателем Кубка мира 2005 г. Тимом Боллом, олимпийской чемпионкой 2004 г. Чжан Инин, многократным чемпионом России Дмитрием Мазуновым и другими спортсменами.

В настоящее время основной специализацией бренда является производство ракеток, включающее разработку накладок и оснований с различными характеристиками. Помимо этого, под эгидой бренда Butterfly выпускается высококачественная одежда (кроссовки, спортивная форма), аксессуары, мячи, а также специализированные столы для настольного тенниса. Уже более 70 лет компания Tamasu Company Ltd продолжает производить первоклассный экс-

клюдивный инвентарь, обладающий превосходным дизайном, для мирового теннисного сообщества, является спонсором многих международных турниров и первенств, а также лагерей и спортивных сборов для теннисистов. Множество спортсменов, а также клубов по всему миру предпочитают и используют экипировку фирмы Butterfly. Однако продукция японской компании имеет небольшой недостаток – это цена, которая во многом может стать причиной отказа начинающих спортсменов от применения данной продукции в соревновательной деятельности, но не является преградой для использования ее ведущими спортсменами мира. Из-за высокого качества и применения различных инновационных технологий, которые придают инвентарю уникальные свойства, товары марки Butterfly являются популярными во всем мире.

История развития и успеха компании, являющейся главным поставщиком спортивной экипировки на рынок товаров для настольного тенниса в течение многих десятилетий и основанной японским теннисистом, уникальна. Преодолев тяжелое для страны время, Хикасукэ Тамасу смог привести свою компанию к успеху и покори́л целый мир настольного тенниса своей инновационной современной продукцией. Даже сейчас, по прошествии многих лет, компания действует по прежним принципам, главным из которых является «Качество во всем».

Список литературы

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2021. – 322 с. (Высшее образование). Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – Режим доступа: URL: <https://urait.ru/bcode/475335> (дата обращения: 31.10.2021).
2. Блог: Butterfly – история успеха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://racketlon.ru/stati-ru/butterfly-istoriya-uspeha/>
3. Butterfly – бабочка как воплощение мира и красоты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ttspport.ru/BUTTERFLY/pub.1634/>
4. История бренда Butterfly. Table Tennis for you [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://butterfly-ua.com/auxpage_istorija-brenda/
5. Butterfly – бабочка как воплощение мира и красоты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ttspport.ru/BUTTERFLY/pub.1634/>
6. Как Butterfly покори́л мир настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.brd24.com/article/a-71696.html>

Контактная информация: protektorius@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАПРЕТА И ЕГО ОТСУТСТВИЯ НА СТАНОВЛЕНИЕ БОКСА В СССР, НА ПРИМЕРЕ ЛЕНИНГРАДА И СТЕРЛИТАМАКА

Нгуен К.З., Саянов А.Р.

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Семенова О.Е.*

Детско-юношеский центр «Максимум», Магнитогорск

Аннотация. Статья посвящена периоду становления и развития бокса в двух принципиально разных городах СССР: Ленинград и Стерлитамак. Затронут период с 20 по 70ые годы двадцатого столетия. Особое внимание уделяется трудностям и проблемам, которые мешали развитию данного вида спорта, а также сравнению пути становления бокса в представленных городах.

Ключевые слова: бокс, история, СССР, Ленинград, БАССР, боксёр, Стерлитамак.

Союз Советских Социалистических Республик – это страна, площадь которой составляла более 22 млн. км², в неё входило 15 республик, а её население составляло более 290 млн. человек. Столь большая страна имела тысячи разных населённых пунктов от мелких рабочих посёлков, до столиц, поражающих своими масштабами. Бокс, как вид спорта, развивался в разных точках СССР по-разному, где-то это произошло раньше, а где-то несколько позже, поэтому стоит рассмотреть два совершенно разных города, в которых это произошло.

Истинная история бокса в России в 1910х годах, а именно в 1913 году, тогда было проведено впервые первенство России. Было решено сделать это в Петербурге, участие приняли 15 боксёров, которые выступали в нескольких весовых категориях [3]. Так как фактически Ленинград является колыбелью бокса в СССР и России, то решено рассмотреть становление бокса в этом городе. Для сравнения с северной столицей было решено взять принципиально иной населённый пункт – Стерлитамак, который находился в БАССР. Ключевое различие в становлении бокса в данных городах состоит в том, что этот процесс происходил в совершенно разное время (промежуток 20 лет). Роль пионеров досталась Петербургским боксёрам, им пришлось своими силами начинать развивать данное спортивное направление. Соревнования по боксу стали частью предоллимпиады, поэтому в Петрограде начали проводить «боксерские понедельники». Несколько позже появились традиции матчей Ленинград-Москва, нередкими стали матчи между разными городами.

Первый боксёрский чемпионат в Ленинграде был проведён в 1927 году, а вместе с ним состоялась серия матчевых встреч, в которые выдвинули сильнейших ленинградцев, к примеру, П. Вершкова, С. Емельянова, А. Андреева. Однако в советском союзе у бокса были противники, среди высшего спортивного руководства нашлись те, кто утверждал, что бокс оказывает отрицательное влияние на человека, а также вредит здоровью [2]. Для определения места бокса в системе физической культуры СССР в 1924 году в газете «Красный спорт» разгорелся спор на эту тему. Бокс обвиняли в совершенно разных вещах,

например, в том, что он донельзя индивидуализирован, а также является достоянием чемпионов. Данному спорту приписывали буржуазность, которой присущи превращение из средства в самоцель физические упражнения [4].

Ещё одним сильным аргументом против бокса являлась травмоопасность, что с одной стороны было мифом, который появился в результате того, что профессиональные матчи, которые устраивал один из пионеров данного направления – Харлампиев, носили агрессивный характер, на ринге проводили бои, в которых участвовали противники неравной силы из-за чего казалось, что бокс довольно кровавое зрелище [3]. С другой стороны, Травмоопасность бокса подтверждал и известный французский ученый, доктор Хеккель: «Некоторые удары представляют бесспорную опасность, а главный недостаток бокса – позвоночные деформации в виде кифоза и сколиоза» [4]. После боксёрских соревнований 1925 года, проходящих в доме медработников, постановлением ГСФК на бокс в Ленинграде было наложено вето, в связи с этим одноименные секции были распущены. Отныне данный вид спорта разрешался лишь в армии, флоте и милиции. В октябре 1926 года на заседании ЛГСФК вновь обсуждался вопрос о введении бокса в Ленинграде. ЛГСФК «...нашел необходимым оставить в силе свое прежнее постановление о запрещении бокса в Ленинграде, по причине его отрицательного влияния на организм и вредности его в социально-педагогическом отношении». Уже в ноябре того года на бокс в Ленинграде сняли вето, благодаря чему состоялись некоторые матчи, например, Москва-Ленинград и Ленинград-Брауншвейг (Германия)-Москва, где в первый день вели Москвичи, второй Ленинград, общий счёт составил 5:5, а счёт СССР: Брауншвейг 18:10. Однако после этого в 1927 году на бокс в северной столице снова наложили вето, так как судьи не смогли прийти к единому консенсусу из-за того, что нередко победителей, объявленных на ринге, лишали победы на совещаниях комиссии, и победа присуждалась другому. Данный вид спорта всё же признали в конце этого же года, не в последнюю очередь благодаря одобрению М.В. Томского – председателя ВЦСПС, члена политбюро ВКП (б) и наркома просвещения СССР А.В. Луначарского [2]. Именно за последним и было слово, ведь в 1929 г. «Огонек» опубликовал статью под названием: «Нам нужен бокс». В ней Луначарский аргументировал свою позицию так: «бокс – это физическая подготовка, отвлекающая молодежь от мучительного для нее полового вопроса [4]. После этих событий бокс всё же не был до конца легализован, вплоть до 1933 года было запрещено проводить соревнования. Далее данный вид спорта в Ленинграде лишь набирал обороты, проводились ежегодные первенства, международные соревнования и дружеские матчи, можно сказать, что бокс был полностью признан [2].

Основным фактором развития профессионального спорта, в том числе бокса, в СССР и России стала потребность квалифицированных тренерских кадров. Решение данной задачи должен был СНК (Совета народных комиссаров) СССР. Немаловажным в развитии бокса стало введение в 1949 году новых для того времени нормативов Единой всесоюзной спортивной квалификации. Эти нормативы неоднократно пересматривались с учетом всесоюзных и меж-

дународных спортивных достижений. Претерпевали изменения планирование учебно-тренировочного процесса в сборных командах. Благодаря этому, тренировки у боксёров стали проходить в течение всего года, вместе с этим возросли их интенсивность и объём. В свою очередь, процесс тренировок строился с учетом научных исследований и их результатов [5].

Занятия боксом пришли в БАССР после открытия в Уфе в 1932 году техникума физической культуры, но массовость бокс в республике получает лишь в послевоенные годы. Из-за того, что только в 1947 году в Стерлитамаке появляются первые секции на соревнованиях, прошедших годом позже, проходящих внутри республики, одерживают победы воспитанники уфимских секций.

После того, как бокс становится перспективным направлением в глазах спортивного сообщества, секции обретают постоянные помещения, возникают боксерские школы, в которых занятия ведут мастера своего дела. К примеру, Макулевич В.К., который позже помог в становлении Салаватского бокса, Гильванов Р.Б. и др. Гильванов Р.Б. является воистину легендарной личностью в развитии бокса, фактически именно он заложил фундамент бокса в Стерлитамак. Гильванов своим ученикам даёт всё, что нужно настоящему боксёру: комбинационность, неординарность, техничность. Благодаря этому число профессиональных спортсменов, вышедших из-под его крыла с трудом, поддавалось подсчёту, важно отметить, что гильвановская школа бокса передавала свои традиции из поколения в поколения. Стерлитамакские бойцы уже во второй половине 7-го десятилетия прошлого века добились серьезных высот, в ббом Борис Громов достаивается «бронзы» на юношеском чемпионате СССР по боксу. Также в 1970х годах на благо успешности Стерлитамакских боксёров работали мастер спорта Роберт Ширьязданов и Фаниль Салимов, воспитанником которого является Виктор Зотов – мастер спорта СССР. В эти годы пополнился список побед воспитанников Р.Б. Гильванова. В 1974 году Рамиль Мунасипов взял бронзовую медаль на юношеских соревнованиях СССР по боксу, он являлся не только неоднократным победителем соревнований внутри Башкирии, но и призёром многих соревнований всесоветского уровня. Тем временем сборники БАССР по боксу получают золото и серебро. Уже в восьмом десятилетии двадцатого столетия на горизонте появляются воспитанники, вышедшие из-под крыла Николая Двойникова и Иннокентия Шалгинова. В 76ом году Владимир Зазулин одерживает победу ЦС «Трудовые резервы» среди юношей, двумя годами позднее выигрывает то же соревнование, однако уже среди молодежи, в этом же году ему присуждается звание мастера спорта, через год вновь одержал победу данном соревновании. Зазулин продолжал карьеру и добился множества побед на чемпионатах СССР по боксу, также Владимир неоднократно побеждал и за пределами России, к примеру, в Болгарии [1].

Результаты исследования. Таким образом, можно понять, что развитие бокса в Ленинграде происходило несколько быстрее, хотя эпоха, в которую попало становление бокса в северной столице не предполагала этого, ведь многие люди того времени всерьёз говорили о вреде и опасности данного вида спорта. Также из различий можно отметить то, что бокс в Стерлитамаке буквально

начал своё развитие только после того, как в столичном городе БАССР – Уфе, начал свою деятельность техникума физической культуры. Стоит взять во внимание и тот факт, что ленинградский бокс был под запретом некоторое время, а ко времени его развития в Стерлитамаке данный вид спорта был общепризнан и имел по всей стране своих последователей, именно поэтому в этом городе довольно быстро появились первые секции, а у них, в свою очередь свои здания. Благодаря благоприятному отношению к боксу в 1960х годах в Стерлитамаке появились сильные школы бокса, воспитанники которых в краткий срок показали прекрасные результаты и отличную подготовку.

Список литературы

1. Абдулов, Н.Т. Становление и развитие бокса в городе Стерлитамаке, республика Башкортостан (40-70 годы XX века) / Н.Т. Абдулов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 14-18.
2. Борисов, В.В. Становление и развитие бокса в Петрограде-Ленинграде 1917-1941 гг. / В.В. Борисов // Скиф. вопросы студенческой науки. – 2020. – № 8. – С. 318-323.
3. Мамаев, А.Р. и др. Основные этапы становления бокса как профессионального вида спорта / А.Р. Мамаев, М.А. Якунчев, В.Д. Михайлов, А.И. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 11-13.
4. Фишева, А.А. История советского бокса: от дискриминации к пропаганде / А.А. Фишева // Реформы в повседневной жизни населения России: история и современность. – 2020. – С. 94-99.
5. Хабибуллина, А.Р. К вопросу об истории нормативных актов, регулирующих развитие бокса в БАССР / А.Р. Хабибуллина, А.А. Кадымов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: гуманитарные науки. – 2020. – № 1. – С. 38-42.

Контактная информация: kris26nguen@mail.ru

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФУТБОЛА В ЕЛЕЦКОМ РАЙОНЕ

*Прокофьев И.Е., Лавриненко В.И., Шевяков А.Н., Александров С.Н.
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина*

Аннотация. В последнее время авторами данной работы был проведен целый комплекс исследований, направленных на изучение истории развития футбола в г. Елец, результаты которых отражены в ряде научных статей, посвященных анализу отдельных этапов становления елецкого футбола, спортивной биографии выдающихся спортсменов и т.д. Как показывает история, большую роль в ходе поступательного развития елецкого футбола сыграли и представители Елецкого района: спортсмены, тренеры, организаторы и др. Данная

статья посвящена анализу футбольной истории Елецкого района, в ней авторами на основе изучения сведений периодических изданий, архивных материалов, научных публикаций, опроса очевидцев и т.д. характеризуются ее отдельные периоды и этапы, важнейшие события и достижения, определяются наиболее выдающиеся спортсмены.

Ключевые слова: футбол, история, Елецкий район.

Введение. Как показывают исторические хроники, история футбола Елецкого района тесно связана с футбольной историей своего непосредственного географического соседа г. Ельца, долгие годы считавшегося лидером Центральной части России по уровню развития данного вида спорта. Вся история становления районного футбола неразрывна с историей Елецкой футбольной школы, да и, больше того, непосредственными творцами большинства успехов, достижений, значимых событий и т.д. первой являлись представители города. Так, к примеру, наиболее значимые спортивные успехи районных команд приходятся на сезоны, когда их составы в большинстве своем были укомплектованы воспитанниками городской школы футбола. Наивысших достижений и показателей районный детско-юношеский футбол добился в годы взаимовыгодного сотрудничества сначала с городской ДЮСШ № 2, а затем ДЮСШ «Локомотив» и ФК «Елец», которые пришлись на 1990 – первое десятилетие 2000-х гг. Но несмотря на то, что подобного рода примеров и доводов можно приводить множество, следует отметить, что в истории елецкого районного футбола было также много и самобытных отличающих его от остальных и, в первую очередь, соседних футбольных школ моментов, связанных в первую очередь с целым рядом исторических, социально-экономических, демографических и т.д. факторов.

Методология исследования. В процессе исследования были использованы сведения, представленные в периодических изданиях гг. Ельца, Липецка, сведения научных и учебных публикаций, справочной литературы, архивные материалы, опросы очевидцев.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале XX в. большая часть современной территории Елецкого района входила в состав одноименного уезда, поэтому можно говорить о том, что своими истоками футбол Елецкого района уходит в далекие годы первого десятилетия прошлого столетия, а его начальная история связана с деятельностью «Паленского спортивного кружка», одной из первых спортивных организаций, культивирующих данный вид спорта на территории уезда.

Одним из самых ранних центров культивирования футбола в Елецком районе было с. Казаки, где уже к середине 1920-х гг. была собрана команда, составленная из местных жителей, рабочих и служащих Крахмало-паточного завода. Основу спортивной жизни казацкой команды в 1920-1930 гг. составляли товарищеские матчи, а главными их соперниками, в том числе, и в силу географической близости чаще всего были коллективы Ельца. Перевес чаще всего оказывался на стороне команд древнего города, где футбол к тому периоду

времени был значительно развит, а местные коллективы успели попробовать свои силы на межрегиональной и всероссийской арене [3]. В 1928 г. представители с. Казаки наряду с командами ЦДФК (Елец), Липецка и с. Хмелинец были участниками 1-й окружной спартакиады [1].

Не удивительно, что именно команда с. Казаков первой из всех сельских поселений Елецкого района приняла старт в региональном первенстве. В 1954 г. «Урожай» стал участником первенства образованной в том же году Липецкой области и завершил сезон на третьей строчке турнирной таблицы 3-й зоны 2 подгруппы (2-го по значимости областного дивизиона), уступив пальму первенства елецким командам «Старт» и «Торпедо». В том же первенстве принимала участие команда Чибисовского района (административный центр с. Талица), упраздненного в 1956 г. и вошедшего в состав Елецкого района. Стоит отметить, что команда Чибисовского района в 1940-е гг. неоднократно принимала участие в розыгрышах Кубка Орловской области [3].

Основу соревновательной деятельности футбольных коллективов Елецкого района в 1960 – 70-е гг., долгое время сильнейшей среди которых оставалась команда «Урожай» с. Казаки, а большинство из которых собиралось стихийно, составляли игры районных и региональных первенств ДСО «Урожай». Начиная с 1960-х гг. систематически начинают проводиться розыгрыши чемпионата Елецкого района, в которых по мимо казацких футболистов на лидирующие позиции с переменным успехом претендовали представители совхозов Солидарность, Воронежский, Ключ Жизни и др. Так, к примеру, в 1965 г. чемпионом района стала команда совхоза Солидарность (капитан – В. Голубев), а второе и третье места распределили между собой коллективы совхозов Ключ Жизни (капитан – Н. Лытнев) и Воронежский (прошлогодний чемпион района). Кроме этих коллективов в чемпионате района сезона 1965 г. выступали представители совхозов Елецкий, Каменский, Чибисовский, Талицкий, Маяк, команды Крахмало-паточного комбината и Нижне-Воргольской школы [4].

В середине-второй половине 1970-х гг. в сельских администрациях района появляется ряд новых футбольных коллективов. Так, в 1974 г. при Казинской сельской администрации на базе с. 2-е Лавы создается команда «Маёвка». Одним из основателей команды стал Юрий Александрович Киселев. Начиная с 1975 г., бессменным руководителем «Маевки» стал вернувшийся в том же году после службы в армии Борис Борисович Оборотов, с именем которого и связана основная спортивная история команды. Лишь с середины 2010-х гг. Б.Б. Оборотов в силу возраста, а также болезни передал бразды организаторско-управленческой деятельности воспитаннику лавского футбола, футболисту, а ныне играющему тренеру «Маевки» Александру Оборотову.

Основными центрами культивирования футбола в Елецком районе в 1960-70-е гг. были с. Казаки, с. Екатериновка, с. Воронеж, пос. Солидарность и Ключ Жизни, с. Талица, пос. Соколье, совхоз Елецкий и т.д.

В 1980-е гг. продолжают проводиться первенства района, где основная борьба за чемпионство чаще всего разворачивалась между «Пищевиком» (с. Казаки) и «Маевкой». Основным их конкурентом была команда Боль-

шеизвальского сельского поселения «Авангард». В начале 1980-х гг. футбольные коллективы Елецкого района заявляют о себе и на региональном уровне, команда казацкого Крахмало-паточного комбината «Урожай» (в отдельные годы «Пищевик») начинает с переменным успехом систематически выступать в областных первенствах и чемпионатах. В 1983 г. «Урожай» завоевывает бронзу первенства Липецкой области 2 дивизиона, в 1984 г. становится его победителем и получает право в следующем сезоне выступать в элите областного футбола.

С 1985 по 1988 гг. включительно «Пищевик» (в 1987 г. «Урожай») выступал в главном областном чемпионате. Лавров казацкие футболисты так и не сыскали, чаще всего замыкая десятку в турнирной таблице, а в 1989 г. и вовсе по итогам сезона, став 13 из 14, потеряли прописку в «элите», но в то же время эти выступления способствовали повышению уровня и репутации елецкого районного футбола. Интересы казацкого футбола в первой половине 1980-х гг. отстаивали: Ю. Перегудов, Е. Щепотьев, А. Трубицын, Ю. Пешехонов, С. Богатиков, Н. Терехов, В. Богатиков, С. Терехов, С. Родионов, М. Кабанов, И. Малавин и др. [2].

Помимо региональных первенств казацкие футболисты принимали активное участие в футбольной жизни Ельца, заявляясь на различные турниры, проводимые в городе. Так, к примеру, «Урожай» одним из первых из всех сельских команд Елецкого района в 1983 г. принял старт в городском мини-футбольном турнире («На призы газеты «Красное знамя»), в котором казацкие спортсмены участвовали на протяжении 6 последующих лет (до 1988 г. включительно). В том же сезоне в данном турнире принимали участие и представители совхоза «Солидарность», одноименная команда которого в 1980-е гг. по количеству проведенных в кубке «Красного знамени» турниров не уступает футболистам Казацкого сельского поселения.

1990-е гг. стали наиболее яркими и плодотворными в футбольной истории Елецкого района, и это, не смотря на начало главного кризиса отечественного футбола. Как не парадоксально, но кризис Елецкой школы футбола, начавшийся в первые годы 90-х гг. 20 столетия, ознаменовавшийся резким сокращением городских команд и числа занимающихся, утратой лидерства на региональном уровне, снижением качества подготовки спортивного резерва, понижением интереса городских властей к футбольным нуждам и т.д., способствовал повышению количественных и качественных показателей елецкого районного футбола, в том числе, привел к увеличению числа конкурентоспособных команд. Многие городские футболисты перебрались в районные коллективы, что позволило последним в этот период времени показать высокие спортивные результаты.

Стоит отметить, что в большинстве своем поступательному развитию футбола в Елецком районе способствовала организаторская деятельность тренеров-общественников. Так, в 1980-90 гг. большую роль в футбольной истории Елецкого района сыграли тренеры футбольных команд: Б. Оборотов («Маевка»), Ю. Перегудов («Пищевик», «Урожай»), В. Кольванов («Солидарность»),

В. Григорьев и В. Логвинов («Светлый путь»), А. Трубицын («Елецкий»), К. Антонов и А. Фаустов («Ключ-Жизни»), В. Сальников, Э. Ярлыков, В. Нестеров («Авангард»), А. Боев и Ю. Киселев («Воронец»), В. Матвиенко («Маяк») [2].

В первой половине 1990-х гг. на региональной арене с переменным успехом выступали команды «Маевка», «Пищевик», «Солидарность», «Воронец». В 1992 г. все эти 4 команды приняли участие в разных дивизионах областного первенства, где показали следующие результаты:

- «Маевка» стала бронзовым призером 2 дивизиона;
- «Солидарность» и «Пищевик» во 2 дивизионе стали соответственно 5 и 7;
- «Воронец» оказался победителем 3 дивизиона и получил право в следующем году выступать в составе команд 2 дивизиона.

Ещё более успешным оказался для районных команд 1993 г. В том сезоне «Маевка», за которую выступали такие известные представители Елецкой школы футбола как В. Лавриненко, В. Митогуз, П. Илларионов и др., стала победителем 2 дивизиона. Большая роль в этом успехе и достижениях команды 1990-х гг. принадлежала и другим футболистам, среди которых можно отметить С. Чернышова, Г. Полунина, В. Киселева, В. Туленинова, Ю. Майорникова, С. Тимофеева, А. Красникова, А. Белоглазова, А. Юшкова, Н. Сушкова, А. Бачурина, Н. Кузьмина, Д. Степина, Р. Панова, С. Черникова, А. Тихомирова, С. Черникова, С. Белых, Ю. Осьмухина, О. Сотникова и т.д. Ещё один представитель Елецкого района, команда «Воронец» в том сезоне осталась в шаге от призовых мест, расположившись на 4 строчке турнирной таблицы первенства области 2 дивизиона.

В середине 1990-х гг. наивысшего успеха среди команд Елецкого района добилась команда «Спартак» (п. Солидарность). В 1995 г. «Спартак» под руководством В. И. Колыванова становится победителем 2 дивизиона. Другой представитель районного футбола казацкий «Пищевик», выступая в одной зоне вместе с «Солидарностью», стал вторым в зональном первенстве 2 дивизиона, набрав при этом одинаковое количество очков с командой В.И. Колыванова, но уступив ей по дополнительным показателям.

Победа Солидарности позволила ей пробиться в элиту регионального футбола и дебютировать в сезоне 1996 г. в чемпионате Липецкой области 1 дивизиона. Сезон 1996 г. команда, заручившаяся финансовой поддержкой руководства елецкого Мясокомбината, в полном составе и во главе с тренером Колывановым В.И., перешла в ведомство городского спорткомитета, стала называться «Спартак Мясокомбинат» и стартовала в высшем эшелоне регионального футбола. В этом же году команда стала победительницей старейшего городского мини-футбольного турнира «На призы газеты «Красное знамя», а в последующие годы завоевывала бронзовые и золотые награды чемпионата Липецкой области (1997 и 1999 г.). Успехи команды п. Солидарность и её последовательницы на футбольных полях области во второй половине 1990-х гг. добывали: А. Резян, В. Панов, С. Моргунов, Ю. Неделин, В. Неделин, Ю. Черны-

шов, В. Логвинов, С. Кириллов, В. Голубев, А. Адоньев, А. Добычин, Ю. Бурмистров, В. Михайлов и др.

В 2000 гг. ведущими центрами развития футбола в Елецком районе остаются с. Лавы, п. Ключ Жизни, с. Воронеж, п. Солидарность, команды которых в разные годы нового тысячелетия принимали участие в чемпионатах, первенствах и кубках области, где добивались весомых успехов. Рекордсменом по числу сезонов в главных региональных соревнованиях является ФК «Маевка» (тренеры Оборотов Б.Б., Оборотов А.В.), которая в XX столетии не пропустила ни одного регионального первенства.

Наиболее значимых результатов на региональном уровне в этот период добились представители команды «Энергия» (Ключ Жизни) (тренер Фаустов А.М.), показавшие следующие результаты:

- 2005 г. – победители 2 дивизиона первенства Липецкой области;
- 2006 г. – бронзовые призеры 2 дивизиона областного первенства;
- 2007 г. – участники 1 дивизиона, Н. Манухин второй в списке лучших бомбардиров чемпионата области.

Во 2 и 3 областных дивизионах во второй половине первого десятилетия 2000 гг. (2007-2010 гг.) принимали участие футболисты команды «Кратос» (Воронец) (тренер Прокуратов О.).

Стоит отметить, что представительство коллективов Елецкого района на региональном уровне в некоторые годы данного периода времени было куда более значительным чем у городской школы футбола.

В 2005 г. сборная Елецкого района, укомплектованная игроками команд «Маевка» и «Солидарность», становится серебряным призером областных соревнований – «Кубок Борцова».

В 2000-х – начале 2010 гг. в составе команд елецкого района, участниц первенства и чемпионата Липецкой области наибольшего успеха добились: И. Чурляев, Н. Манухин, А. Добычин, Р. Голубев, А. Моисейчик, А. Непо, В. Кириллов, С. Попов, Д. Антипов, А. Никишин, М. Асташеня, М. Захаров, А. Фаустов, Р. Мезинов, А. Елецких, Е. Зверев («Энергия»), И. Тимохин, С. Емельянов, В. Коростылев, В. Панов, А. Коротеев, И. Хамисаев, С. Горельков, О. Морев, Е. Першиков, С. Куценко, В. Окунев, С. Горяинов, А. Бадакин, А. Оборотов, Е. Саввин, С. Кириллов, А. Литвинов, В. Овсянников, Д. Семяников («Маевка»), А. Чурляев, братья С. и А. Бударины, С. Бачурин, Н. Северинов («Кратос»).

В сезоне 2013 г. елецкий районный футбол добился наивысшего результата в главном региональном кубковом турнире. Команда «Солидарность», не выступавшая на протяжении ряда сезонов в областных чемпионатах, дошла до полуфинала, где с минимальным счетом уступила одному из лидеров регионального футбола и будущему обладателю кубка текущего сезона, ФК «Данков». При этом на предыдущих стадиях футболисты Елецкого района в 1/8 финала в принципиальном поединке переиграли дублеров ФК «Елец» (1:0), а в 1/4 ещё одного середняка высшего областного дивизиона, липецкий коллектив «УТЖД» (3:2).

По окончании сезона 2013 г. фактически прекратила свое существование команда «Энергия», большинство футболистов которой во главе с руководителем (Фаустов А.М.), заручившись поддержкой главы администрации Нижневоргольского сельского поселения, перешла в состав вновь организованной команды «Нижний Воргол» (в разные годы выступала ещё и под названием «ЖЭК»), являющейся в последние годы одной из сильнейших в Елецком районе.

Сезон 2014 г. подвел черту под выступлением в региональных первенствах ещё двух команд из Елецкого района. В том сезоне «Солидарность» и «Казачи», став победителями зональных турниров, вели спор за чемпионство в 3 дивизионе. Победа осталась на стороне казацких спортсменов. Начиная с 2015 г., единственным представителем от Елецкого района на областной арене осталась команда «Маевка».

Основными соревнованиями для районных коллективов, начиная со второй половины 2010 гг., стали чемпионат и первенство района по футболу и мини-футболу, а также различные блицтурниры, проводимые на территории сельских поселений (Кубок Открытия сезона, Кубок Закрытия сезона, турнир памяти В.И. Миленина, Кубок главы района по миди-футболу и т.д.). В этих соревнованиях по мимо районных коллективов принимают активное участие и многие елецкие городские любительские команды. К примеру, команды «Центр», «Лучок», «Медведи» и т.д., не имеющие должного объема соревновательной практики с удовольствием заявлялись на многочисленные турниры по футболу, мини-футболу и иным разновидностям игры, проводимых в Елецком районе.

В свою очередь команды Елецкого района активно принимают участие в различных турнирах, проводимых под эгидой Федерации футбола г. Ельца, где составляют последним конкуренцию. В 2000-е гг. команды Елецкого района не раз становились победителями и призерами главных футбольных соревнований г. Ельца:

- «Маевка» - серебряный призер Кубка Победы (2005, 2008, 2014 гг.), бронзовый призер открытого зимнего чемпионата г. Ельца (2008 г.);
- «Энергия» («Нижний Воргол», «ЖЭК») – 1 и 3 места Кубок газеты «Красное Знамя» (2005, 2020 гг.), 2 место открытое зимнее первенство г. Ельца (2015 г.), 2 место «Кубок Победы» (2017, 2018, 2019 г.).

Успехи команд Елецкого района на региональном уровне в 2010-е гг. в большей степени связаны с такими разновидностями футбола, как мини-футбол, миди-футбол и пляжный футбол. В этот период времени районные коллективы показали следующие результаты:

- «Елецкая Бавария» - 3 место первенства области по мини-футболу среди команд 2 группы и чемпионата области (2014, 2015 г.);
- «Нижний Воргол» - 1 место первенства Липецкой области по миди-футболу (2019 г.);
- «Елецкое ЛПУМГ» - 3 место Кубок области по пляжному футболу (2020 г.), 1 место чемпионат области по мини-футболу среди городов и районов (2020 г.).

Лидерами Елецкого района по развитию детско-юношеского футбола вот уже на протяжении ряда десятилетий являются представители Архангельского

сельского поселения, обучающиеся МБОУ СОШ п. Солидарность. И это не случайно, так как воспитанием будущих чемпионов здесь занимается учитель физической культуры, педагог дополнительного образования В.И. Колыванов. Воспитанники В. Колыванова не раз становились победителями муниципальных и межмуниципальных соревнований, участниками и призерами различных региональных турниров, таких, к примеру, как «Кожаный мяч» и «Мини-футбол в школу».

В 1994 г. впервые за всю историю детского регионального футбола, сборная команда Елецкого района стала победителем областного турнира «Кожаный мяч» в возрастной группе 1978-1979 гг., а лучшим игроком был признан Руслан Юрцев (пос. Солидарность), в качестве приза получивший путевку в пионерлагерь «Орленок». Команду подготовили тренеры – В. Колыванов, Ю. Киселев, В. Переверзев, В. Гридчин, А. Оборотов [2].

Многие ученики Владимира Колыванова выступали в разные годы за главные елецкие команды «Торпедо», ФК «Елец». К числу наиболее выдающихся воспитанников В. Колыванова можно отнести: А. Добычина, С. Ермакова, Р. Юрцева, А. Дорохова, Р. Дюкарева, С. Родионова, А. Козлова, М. Захарова, А. Косарева и т.д.

Выводы. Анализ истории становления футбола в Елецком районе позволил нам констатировать. Данный вид спорта стал системно культивироваться в Елецком районе во второй половине 1920-х гг. Долгое время главными соревнованиями для команд района оставались чемпионат Елецкого района и областное первенство ДСО «Урожай». Начиная с 1980-х гг. местные коллективы начинают системно участвовать в главных областных турнирах, где наивысших показателей добиваются во второй половине 1990-х – первом десятилетии 2000 гг.

Список литературы

1. Волков, А.М. Елец футбольный. Игра миллионов в истории города воинской славы / А.М. Волков, В.В. Дякин, О.В. Моторин, А.А. Притыкин, А.А. Гудков. – Елец: ООО «Типография», 2019. – 227 с.

2. Оборотов, В.В. История развития физической культуры, спорта и туризма в Елецком районе в конце XX – начале XXI вв. / В.В. Оборотов; Федеральное агентство по образованию, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2009. – 101 с.: ил.

3. Прокофьев, И.Е. История елецкого футбола (1910-2013 гг.): монография / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко; под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2014. – 305 с.: ил.

4. Родионов, П. Футбольный марафон завершен / П. Родионов // Ленинский путь. – 1965. – 10 окт.

Контактная информация: igor.prokofev/80@mail.ru

ИМЕНА В ИСТОРИИ ЕЛЕЦКОГО ФУТБОЛА: О.В. МОТОРИН

Прокофьев Р.И.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В данной статье рассматривается спортивная биография одного из ярчайших представителей Елецкой школы футбола второй половины 1950-х – середины 1970-х гг., ветерана елецкого футбола и хоккея, известного в спортивных кругах нашего региона человека, Олега Владимировича Моторина.

Ключевые слова: О.В. Моторин, футбол, история, спортивная биография, достижения.

Введение. 26 октября 2021 г. на 83 году ушел из жизни известный в спортивных кругах нашего региона человек, с именем которого ассоциируются славные традиции и достижения Елецкой школы футбола периода второй половины 1950 – первой половины 2000-х гг., Олег Владимирович Моторин. С именем О.В. Моторина связаны первые успехи елецкого «Торпедо», важнейшие исторические победы «Локомотива», становление и значимые достижения «Эльты» и т.д. Своей игрой, трудолюбием, плодотворной тренерской деятельностью О. Моторин заслужил на долгие годы почёт и уважение в футбольных кругах и среди спортивной общественности региона.

К большому сожалению, современное поколение юных футболистов, впрочем, как и большинство их тренеров не имеют представления о людях, творивших историю елецкого футбола в период 1950-1970 гг., как и о самой этой истории в целом. Целью нашей работы стало исследование спортивной биографии О.В. Моторина, определение и описание наиболее знаковых в его карьере событий, результатов, достижений.

Методология исследования. В процессе исследования были использованы сведения, представленные в периодических изданиях гг. Ельца, Липецка, сведения научных и учебных публикаций, справочной литературы, опросы очевидцев.

Результаты исследования и их обсуждение. Олег Моторин (1939-2021 гг.) родился 23 мая 1939 г. в Ельце. Как и все мальчишки послевоенного периода был увлечен спортом, летом играл в футбол, зимой с удовольствием занимался русским хоккеем. В юношеские годы, начиная с 1953 г., выступал за команду «Чайка», в 1954 г. стал её капитаном, в 1956-57 гг. играл за «Спартак». Настоящее же увлечение футболом у Олега Владимировича началось после встречи с Аркадием Федоровичем Ивановым [1]. В 1957 г. О. Моторин стал учащимся ТУ № 1, где в должности руководителя физического воспитания трудился известный в городе футболист, тренер, участник ВОВ, А.Ф. Иванов. О. Моторин вошёл в состав команды «Трудовые резервы», основу которой составляли воспитанники А. Иванова, учащиеся железнодорожного училища, и за несколько лет игры в ее составе завоевал ряд титулов муниципального и регионального значения. Вместе с Олегом Моториным в «Трудовых резервах» в этот период высту-

¹ *Научный руководитель – Прокофьев И.Е.*

пали известные впоследствии елецкие футболисты: Виктор Коростелев, Борис Прилепский, Юрий Алехин, Юрий Кобцев и др.

В 1959 г. ещё будучи учащимся училища Олег Владимирович был включен в состав одной из сильнейших городских команд исследуемого периода ДСО «Локомотив» и стал победителем главного регионального чемпионата. В том же году в составе «Локомотива» Олег Моторин одержал сенсационную победу в финальном матче регионального кубка над липецким «Торпедо» и фактически сделал дубль. Однако областное спортивное руководство аннулировало результат кубкового турнира, а одной из причин стало участие в играх елецкой команды футболистов, представляющих ДСО «Трудовые резервы», в числе которых значилась и фамилия Олега Владимировича. Однако к началу игр розыгрыша кубка области все шесть так называемых областным спортивным руководством «подставных» игрока закончили обучение в ТУ № 1 и были зачислены в ДСО «Локомотив», о чем были оповещены представители региональной федерации футбола [2]. Таким образом, как говорил сам Олег Владимирович: «победы в кубке нас просто на просто лишили необоснованно, да и не мог допустить Липецк, чтобы Елец выиграл и чемпионат, и кубок области разом, к тому же, еще и победив в финале главную команду области, участника первенства РСФСР...».

Качественную игру елецкого полузащитника отметили представители липецкой команды мастеров «Трудовые резервы», в состав которой он был приглашен в межсезонье 1959-60 гг.

В 1960 г. О. Моторин перешел в елецкое «Торпедо», а в 1966 г. стал капитаном «Строителя», в составе которого выступал вплоть до 1968 г. В этот период он становился:

- серебряным призером (1960, 1962, 1964, 1966 гг.) и дважды победителем чемпионата Липецкой области (1961 и 1963 гг.);
- обладателем Кубка области и полуфиналистом Кубка Юга РСФСР (1961 г.);
- победителем (1961 г.) и серебряным призером Кубка облсовета ЦС ДСО «Труд» (1964 г.), бронзовым призером Кубка РСФСР ДСО «Труд» (1961 г.).



Рисунок 1 – О. Моторин (пятый слева) – победитель чемпионата области в составе «Локомотива» (1959 г.)

Сезон 1968 г. Олег Моторин провел в составе елецкой команды мастеров «Эльта». Начиная с 1970 г., вновь стал игроком «Эльты», а с 1974 по 1978 гг. был её тренером. За этот период добился следующих результатов:

- серебряный (1970, 1971 и 1975 гг.) и бронзовый призер (1973 г.) регионального чемпионата;
- обладатель Кубка области и полуфиналист Кубка Юга РСФСР (1973 г.) [2].



Рисунок 2 – О. Моторин (стоит второй справа) – бронзовый призер Кубка РСФСР ДСО «Труд» в составе «Торпедо» (1961 г.)

В 1979 г. О.В. Моторин стал тренером городской ДЮСШ № 2. Под его руководством делали первые шаги и постигали азы футбола многие известные елецкие спортсмены, среди которых В. Морев, Ю. Адоньев, О. Должников, М. Лосев, А. Скрылев. Также Олег Владимирович участвовал в подготовке В. Миленина, В. Логвинова и т.д.

С этого же времени О. Моторин становится игроком ветеранской сборной г. Ельца, в которой на протяжении нескольких десятилетий принимал участие в первенствах области, всероссийских турнирах, ежегодных товарищеских играх с ветеранскими командами Липецка и иных футбольных центров Черноземья, а также сборных команд Москвы, СССР и т.д., а также некоторое время продолжает выступление в составе команды «Спартак», составленной в большей степени из воспитанников и тренеров-преподавателей елецкой спортшколы.



Рисунок 3 – О.В. Моторин (стоит крайний слева) – тренер команды «Эльта» (1976 г.)



Рисунок 4 – О.В. Моторин (стоит крайний слева) – тренер ДСО «Спартак» (Орджоникидзе, 1979 г.)

На протяжении всей своей игровой карьеры О. Моторин был не только классным футболистом, но и успешно специализировался на игре в хоккее с мячом и хоккее с шайбой, где также добивался высоких спортивных результатов, становился победителем городских, региональных и всероссийских турниров, чемпионатов, кубков и спартакиад. В хоккее с мячом на позиции нападающего он достаточно результативно выступал в 1950 – 60-е гг. за «Энергию», «Авангард» и «Трудовые резервы», в 1970-е – за «Эльту» и сборную Ельца. Не случайно, что по опросу ветеранов елецкого спорта О.В. Моторин вошел в символическую сборную города за всю историю существования в Ельце хоккея с мячом на позиции «нападающего» и футбола – на позиции «центрального полузащитника». В хоккее с шайбой выступал за «Эльту» и «Спартак», был играющим тренером последнего.



Рисунок 5 – О. Моторин (сидит третий справа) – обладатель кубка города по хоккею с мячом в составе «Эльты» (1971 г.)



Рисунок 6 – О. Моторин (седьмой справа) в составе команды «Спартак», участницы чемпионата Липецкой области по хоккею с шайбой (1977 г.)



Рисунок 7 – О. Моторин (стоит четвертый справа) – играющий тренер ДСО «Спартак (1978 г.)

В 2008 г. Олег Владимирович закончил свою трудовую карьеру, уйдя на пенсию в качестве тренера детско-юношеских групп подготовки ФК «Елец». После ухода на пенсию Олег Владимирович продолжил вести активную жизненную позицию, посещал тренировки ветеранов футбола, сам принимал в них участие, тренировочные занятия детских тренеров, футбольные матчи городских команд, в 2019 г. стал одним из соавторов книги об истории елецкого футбола. До последних месяцев жизни ежедневно посещал стадион «Локомотив», где совершал пешие прогулки, общался с друзьями, ветеранами елецкого спорта, тренерами, представителями спортивной общественности.

Список литературы

1. Волков, А.М. Елец футбольный. Игра миллионов в истории города воинской славы / А.М. Волков, В.В. Дякин, О.В. Моторин, А.А. Притыкин, А.А. Гудков. – Елец: ООО «Типография», 2019. – 227 с.

2. Прокофьев, И.Е. История елецкого футбола (1910-2013 гг.): монография / И.Е. Прокофьев, В.И. Лавриненко; под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2014. – 305 с.: ил.

Контактная информация: igor.prokofev.80@mail.ru

**ГЕННАДИЙ ВИКТОРОВИЧ ШИРЯЕВ:
«ВСЮ ЖИЗНЬ РАБОТАЮ С ДЕТЬМИ»**

Целковский О.А.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В статье рассказывается о тренере Г.В. Ширяеве, который внес огромный вклад в развитие хоккея с шайбой в городе Ельце.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, спорт, тренер, учитель.

Ширяев Геннадий Викторович родился 6 августа 1955 года в г. Ельце в Засосенской части города. Учился в школе № 97 до 8 класса включительно. После школы поступил в железнодорожный техникум, там проучился один год. Потом все-таки решает вернуться в школу, чтобы закончить все 10 классов, учился уже в школе № 95.

С детства занимался различными видами спорта, но был очень большим фанатом футбола. В футбол Геннадий Викторович научился играть довольно в раннем возрасте и у него это получалось. В хоккей пришел позже, там он начал в большей степени формироваться как тренер. Отличился в легкой атлетике, был кандидатом «Мастера спорта» по прыжкам в высоту. Был бронзовым призером зоны России на приз клуба «Кожаный мяч» в г. Рязань 1984 г. В Белгороде проиграли 2:0 и заняли второе место. Говорил: «Проиграть в финале гораздо хуже, чем выиграть 3-е место».

Еще будучи играя за школьную команду по футболу, у него проявлялись тренерские черты. В 14 лет решил организовать свою футбольную команду «Буревестник». Играли на первенстве города, но проиграли «Орленку», и заняли 2-е место. Естественно, тренировал не своих сверстников, а ребят помладше его самого, на 2 – 3 года. С этого момента можно считать начало его тренерского пути.

¹ Научный руководитель – Шевяков А.Н.



Рисунок 1 – Г.В. Ширяев

После окончания школы поступил в педагогический институт г. Липецка. Спустя два года обучения ушел в армию на 2 года. Армейский путь начался с г. Волгограда, а потом переместился в Еврейскую автономную область в г. Биробиджан, где Геннадий Викторович служил в спортивной роте, играя в футбольной команде «Заря» г. Биробиджан. Там начал тренировать детей по футболу и хоккею с мячом. Благополучно отслужив, вернулся в Елец. Решил доучиться в тамбовском институте «Знак почета» физической культуры.

Большую часть работы педагогом по физической культуре провел в ольшанской школе № 16, (сегодня филиал школы № 17). Были промежутки, когда Ширяев Г.В. уходил, но потом снова возвращался. Конечно же, он хотел работать всю жизнь тренером. По воспоминаниям сына Виктора: «Отец, работал педагогом в школе, потому что не было должности – тренер по хоккею и футболу». Работая в школах с. Большие Извалы, в поселке Ключ Жизни. Г.В. Ширяев в любом случае набирал команду по футболу, которая участвовала в турнире «Кожаный мяч», а также команду по хоккею, которая участвовала в турнире «Золотая шайба». Это было многофункционально тем, что летом дети играли в футбол, а зимой в хоккей.



Рисунок 2 – Г.В. Ширяев и его команда «Спутник»
победитель футбольного турнира

Вернувшись в свою школу № 16, Геннадий Викторович набирал команду детей лишь из п. Ольшанец и района Хлебной базы № 30. Желавших тренироваться под его руководством было много. Одной из причин было, то, что Геннадий Викторович вел у них уроки физической культуры и знал каждого ученика и его спортивные качества лично. Начиная с 1978 года участвовал в турнире по хоккею с шайбой на призы «Золотая шайба». Команда «Спутник» под руководством Г.В. Ширяева выступала в соревнованиях на первенство области и на зональных первенствах России. Не было ни одного года чтобы команда не занимала призовые места. Есть, отмеченные им же, самые сильные составы: юноши 1962-1963 г.р., Этот состав занял четвертое место в первенстве СССР «Золотая шайба» из 24 участвовавших команд. Команда юношей 1971-1972 г.р. неоднократный участник финала ССР по хоккею с шайбой. Но каждые шесть лет была неплохая команда по хоккею. Например, команда 1984 г.р., где уже играл сын Геннадия Викторовича – Виктор. Но самые лучшие, по его мнению, была команда 1977-1978 г.р., они играли наравне с липецкой командой ДЮСШ. На площадке была ожесточенная схватка и никто не хотел уступать. Хоть у липецкой команды был искусственный лёд, а у ельчан был только зимний период для занятий хоккеем, если позволяли погодные условия.

Команда тренировалась на базе школы № 16 в п. Ольшанец. Детей было много, АО «Ольшанский карьер» спонсировал и давал возможность ездить в Липецк, бронировал гостиницы для проживания, питание, автобус и самое главное арендовать лед. Когда Г.В. Ширяев начал работать в п. Ольшанец, не было хоккейной площадки – был простой кусок земли, который заливался льдом.



Рисунок 3 – Команда «Спутник» 1984 г.р.

Борта сначала делали из снежного пресса. Постепенно привезли вагончик в целях раздевалки. Потом поставили деревянные борта. Далее руководство ольшанского карьера выделил деньги, и Геннадий Викторович был командирован в г. Тверь, где приобрел первую в Ельце хоккейные борта из пластика. Устанавливалось все собственноручно, при помощи родителей детей и от части рабочих карьера. После установки хоккейной площадки, вместе с родителями начали постройку кирпичного здания, где была раздевалка, тренерская, котельная. Все исключительно делалось собственными руками.

Тренировки были более серьезные, чем в сегодняшнее время, отмечает сын Геннадия Викторовича – Виктор: «Они были по 3 часа, нюансом выступали погодные условия. Чистка льда от снега была дополнительной нагрузкой для детей, этим тренировки могли доходить до 5 часов. Бывало, что во время тренировки мог пойти снег, приходилось останавливать весь процесс и чистить лед. Были и дни оттепели».

Летом подготовка хоккеистов проходила на земле в форме катания на роликах, бросков с асфальта, обводка на щитках, всевозможные барьеры, ступеньки, отягощения, кроссы. Часто проводили сборы в летних лагерях «Солнечный» или «Белая березка». Были спортивным отрядом, имели свое расписание. Только лишь время питания совпадало с другими отрядами. С самого утра проводилась зарядка, пробежка. Далее играли в игровые виды спорта. У Геннадия Викторовича было уникальное понимание, установка, что «игровик» должен уметь играть во все игровые виды спорта. Как правило, в комбинационные виды игрок должен играть на определенном уровне. «Например, нет у человека таланта играть в волейбол, но он должен уметь принять, отдать мяч, знать правила игры», - так всегда говорил Г.В. Ширяев. За нарушением правил Геннадий четко следил. Сам любил играть в настольный теннис, и говорил, что это очень

полезно для реакции игроков. Большое внимание уделял плаванию, В ходе тренировки присутствовали довольно длинные заплывы, эстафеты. Тренировали навыки бросков шайбы по мишеням с различного расстояния.

У знаменитого тренера ЦСКА и сборной СССР Виктора Васильевича Тихонова были дневники тренировок. Такие же дневники были и у Виктора Геннадьевича. Он тщательно готовился не только к тренировкам, но и проводил их анализ. Отмечал в них как положительные, так и отрицательные моменты в процессе тренировок и игр. Придумывал и пробовал новые упражнения. Все это заносил в дневники.



Рисунок 4 – Г.В. Ширяев и команда «Спутник» в ДОЛ «Белая березка»

Геннадий Викторович – человек, который любил игры в гостях. Это не только возможность показать своим ребятам новые города, культуру, но и сыграть с более сильным соперником. Во время подготовки к «Золотой шайбе» выезжали играть с любительскими командами не только в Липецкой области, но в города: Ефремов, Верховье, Щекино и другие. В тренировках был новатором. Постоянно что-то придумывал в тренировочном процессе, не было однообразных элементов. К занятиям подходил с творческой стороны. По воспоминаниям его коллег – любил проводить время с детьми. В семье жил меньше, чем на сборах. Была страсть куда-то уехать и окружить себя детьми.

Как тренер был требовательный, никому не давалось лишний раз отдохнуть. Непростой характер бы сложен из устоя его родителей. Отец Геннадия Викторовича был суровый мужчина, но, с другой стороны, он не был спортсменом. У Геннадия черты спортсмена проявились сами. Отец был железнодорожником, а мама швея. По рассказам сына Виктора, отца научил играть в футбол друг его отца.

В период с конца 70-х годов и до середины 90-х, Ельце было три хоккейные команды: «Спутник» Геннадия Викторовича, «Орленок» Николая Николаевича Макеева, «Строитель» Алексея Яковлевича Травина. В большинстве случаев «Спутник» одерживал над ними победу. «Спутник» были многократными призерами среди области турнира «Золотая шайба». На этот турнир ездили несколько возрастных групп. Как правило, на городском этапе практически всегда выигрывал всеми тремя группами. Бывало, что команды «Орленок» и «Строитель» оказывали сильное соперничество, но очень редко отличались успехом. У «Спутника» Геннадия Викторовича была гордая статистика в хоккее, но в соревнованиях по футболу было сложнее, там уже «Орленок» был лидером. В 90-х годах с набором детей стало сложнее, в связи экономической ситуацией страны. У ольшанского карьера появились проблемы и перестал спонсировать детей. В 1995 году был создан ДФК «Орленок» и Г.В. Ширяев пришел туда работать тренером по футболу. Но хоккеем пересилил и отработав 2 года Г.В. Ширяев возвращается в хоккей.

На областных соревнованиях «Золотая шайба» конкуренцию составляла команда из г. Лебедянь. Но каждый год одна из групп «Спутника» становилась чемпионом. Крайне редко было, что «Спутник» приезжал и не занимал призовые места хотя бы одной из групп. Все это продолжалось до начала 2000 годов, это связано с падением конкуренции, начали допускаться дети, занимающиеся в спортивных школах. Вновь оказание конкуренции возобновилось с появлением ледового дворца в Ельце.

После открытия ледового дворца в Ельце Геннадий Викторович практически сразу же ушел из школы, и с 2014 году и до самой смерти работал там тренером по хоккею.



Рисунок 7 – Последнее фото Г.В. Ширяева с его командой юношей 2006 г.р.

Старался прививать комбинационный стиль, прежде всего атакующий хоккей, через пас, моменты с творчеством. Такой стиль был и у всеми известного тренера Анатолия Владимировича Тарасова. Игроки должны были хорошо кататься на коньках, быстрое принятие решений, играть в пас, уметь перестроиться. У защитников культивировалось, что они должны быстро подключиться к атаке, заменить собой нападающего. Были талантливые вратари. Некоторые дети уезжали на просмотры в другие города, и они там подходили. Таким образом, можно сделать вывод, что специализированная физическая подготовка по хоккею была неплохая, если их оставляли в командах, где уже можно играть на профессиональном уровне страны.

За несколько дней до смерти, он ездил со своим «Спутником» 2006 г.р. в г. Брянск на турнир по хоккею, где занял призовое место. 10 декабря 2015 года Геннадия Викторовича не стало.

Его дело продолжил его сын – Виктор Геннадьевич, который работает тренером по хоккею и растит новое поколение хоккеистов используя методику тренировок своего отца, который всю свою жизнь посвятил мальчишкам влюбленным в хоккей.



Рисунок 7 – Г.В. Ширяев и его команда юных хоккеистов

Список литературы

1. Красное знамя от 14.03.75. – № 52.
2. Красное знамя от 12.01.77. – №8 .

Контактная информация: olegoffical17@yandex.ru

КИМ МАРКОВ – 70 ЛЕТ В САМБО!

Харькова А.А.¹

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Аннотация. В работе рассматривается тренерская и педагогическая деятельность первооткрывателя самбо в Липецкой области, Почетного гражданина г. Липецк К.В. Маркова. Анализируются его организационно-педагогические подходы в обучении самбо, а также личностно-профессиональные качества.

Ключевые слова: К.В. Марков, самбо, тренер, специфика обучения, ученики.

Введение. Липецкая область имеет богатые традиции в самбо, здесь подготовлены заслуженный мастер спорта, двукратная чемпионка мира (1998, 2000 гг.) Елена Котельникова, мастер спорта СССР международного класса, чемпион мира (1974 г.) Николай Курбаев, мастер спорта СССР международного класса, двукратный чемпион Европы (1974, 1976 гг.) Геннадий Бирюков и много других прославленных спортсменов [9]. Самбо в Липецкой области стало развиваться с середины 1950-х гг., и связано это с именем К.В. Маркова. С тех пор и до сегодняшнего времени этот человек продолжает воспитывать подрастающее поколение средствами самбо.

Изучение биографии К.В. Маркова позволит увековечить память о человеке, внесшем существенный вклад в становление отечественного самбо, выявить его личностные и профессиональные характеристики, специфику организационно-методических подходов спортивной подготовки.

Методы исследования. Анализ научной литературы, периодических изданий, интернет-источников, архивных материалов, опрос очевидцев.

Результаты исследования. Марков Ким Васильевич родился 12 декабря 1931 г. в г. Липецке. В юные годы учился в СШ № 5, где увлекался многими видами спорта, но особенно любил легкую атлетику и волейбол. С 1951 по 1955 гг. проходил военную службу в рядах Советской армии на Дальнем Востоке в авиационных войсках. Там он и познакомился с самбо. К.В. Марков был призером чемпионатов части, соединения, военного округа, вооруженных сил. В 1955 г. выполнил мастерский норматив по самбо [1, 4, 5].

После окончания службы вернулся в родной город. Во время обучения в металлургическом техникуме осенью 1955 г. на его спортивной базе открыл на общественных началах секцию самбо. Закончив в 1957 г. техникум, Ким Марков устраивается на Новолипецкий металлургический завод, где занимает различные должности. В свободное от работы время он продолжает воспитывать самбистов в спортивном зале ДК НЛМК. Тренировочный процесс имел как спортивную, так и прикладную направленности, то есть К. Марков обучал не только спортивной технике самбо, но и элементам самообороны от нападающе-

¹ Научный руководитель – Шахов А.А.

го, в том числе и вооруженного противника. С инвентарем было нелегко: борцовским ковром служили гимнастические маты, а самбистская форма была самодельной. Первым соревнованием, в котором приняли участие липецкие самбисты, стала матчевая встреча в январе 1960 г. в Липецке с командой Воронежского института сельского хозяйства. С явным преимуществом одержали победу хозяева турнира, лишь в тяжелой весовой категории липецкие самбисты уступили. Ряд спортсменов, прошедших подготовку в секции Кима, стали тренерами-общественниками, организовав самбистские секции в различных районах Липецка, городах Елец и Лебедянь [7, 9, 10].

Впоследствии К. Марковым на базе самбистской секции создается оперотряд имени Ф.Э. Дзержинского, целью которого является помощь милиции в наведении общественного порядка и воспитании трудных подростков. Наиболее подготовленные борцы (Е. Антипов, А. Бембель, Ю. Бурмистров, В. Гетманов, Я. Григорьев, В. Евсюков, Г. Евсюков, В. Зеновьев, А. Качан, А. Козлов, К. Негребецкий, М. Псел, А. Самохвалов, Б. Самохвалов, А. Уколицкий, И. Черных, В. Ярковой и др.) во главе с Кимом Васильевичем составили костяк этого отряда [2]. В оперотряде не только осваивали самбо, но и занимались фотоделом, криминалистикой, радиоэлектроникой, автоделом. Каждое лето «кимовцы» отправлялись на лоно природы – берега реки Матыра, Дон и другие красивые места родного края, где отдыхали, тренировались, готовились к будущему учебному году, следили за правопорядком на территории близлежащих пионерских лагерей, обходясь без помощи штатных сотрудников милиции. Самбисты часто участвовали в показательных выступлениях, проходивших на стадионах и в парках города. Эти мероприятия всегда вызывали огромный интерес у зрителей. За несколько лет своего существования отряд К.В. Маркова заслужил уважение общественности и авторитет среди молодежи.

В 1963 г. К.В. Маркова пригласили работать в уголовный розыск. С этого момента службу в органах он стал совмещать с общественной деятельностью – подготовкой самбистов.

Из газет тех лет [2, 3, 6] мы узнаем о следующих спортивных успехах «кимовцев». В 1964 г. воспитанники Кима Васильевича на первенстве РСФСР среди юношей заняли пятое командное место, Б. Самохвалов и В. Евсюков участвовали в первенстве СССР. В марте 1966 г. в спортивном зале завода «Свободный сокол» прошло первенство области среди юношей по самбо. Сорок участников разыграли десять комплектов медалей. В семи категориях чемпионами стали динамовские самбисты: Гугнин, Погорелов, Потапов, Лисейцев, Киринов, Костин, Бембель. Так же чемпионские титулы завоевали два спортсмена из команды «Липецкстрой» – Скибин и Алипов (тренер – Г. Евсюков) и лебедянский спартаковец Лелявин (тренер – В. Иноземцев). В июле этого же года в спортивном зале новолипецких металлургов прошел чемпионат города по самбо. В соревнованиях приняло участие всего чуть более 30 спортсменов. Чемпионами города стали: А. Гугнин, А. Самохвалов, А. Качан, Ю. Погорелов, А. Бембель, А. Субботин, Н. Климанов, В. Великанов и др.

Желающих заниматься самбо было настолько много, что встал вопрос об открытии дополнительных баз. Так, при средней школе № 40 подготовку самбистов стал осуществлять «кимовец» Анатолий Пишыкин, в СШ № 36 – Александр Подсумков.

В 1967 г. был открыт Дворец спорта «Динамо», который стал спортивной базой «кимовского» клуба на последующий более чем 50-летний период.

Выступать в соревнованиях по самбо К.В. Марков продолжал до 45-летнего возраста.

Под его руководством начинали свой профессиональный путь многие известные спортсмены и тренеры, среди них: Г. Бирюков, В. Будюкин, Н. Козленков, В. Рябых, В. Черных и другие. Серьезных спортивных успехов добились следующие воспитанники Кима Васильевича [9]:

– Фаустов Григорий – МС СССР по дзюдо, серебряный призер Спартакиады народов СССР по дзюдо в Москве (1983 г.);

– Кашинцев Александр – МС СССР по дзюдо, серебряный призер Спартакиады народов СССР по дзюдо в Москве (1979 г.);

– Затонский Александр – МС СССР по дзюдо и самбо, чемпион ЦС «Динамо»;

– Жуков Николай – МС СССР по дзюдо, серебряный призер первенства СССР по дзюдо;

– Силантьев Игорь – МС СССР по дзюдо, бронзовый призер первенства СССР, обладатель Кубка Европы по дзюдо, участник чемпионата мира по дзюдо, победитель многих международных турниров.

Школу К. Маркова прошли тысячи липецких подростков. Не все из них были выдающимися спортсменами, но большая их часть стала настоящими мужчинами, успешными людьми, патриотами своей Родины, профессионалами в различных сферах. Среди них: Андрей Мерзликин – Герой России; Виктор Минаков – генерал-майор милиции, бывший начальник УВД Липецкой области, депутат Государственной Думы РФ; Сергей Бурлов – мастер спорта СССР, управляющий делами Липецкого областного Совета депутатов, командир спецназа УФСБ, подполковник ФСБ в отставке; Владимир Бычков – полковник в отставке, бывший заместитель начальника КГБ по Липецкой области.

И сегодня К.В. Маркова можно каждый вечер (кроме воскресенья) найти в родном динамовском Дворце спорта, посетить его тренировки. Хорошей традицией его коллектива стали ежегодные встречи 12 декабря (день рождения наставленника) и 23 февраля (дата основания комсомольского оперотряда) разных поколений воспитанников. В эти дни все, кто прошли «школу» Маркова, вместе со своим учителем вспоминают свою молодость, делятся сегодняшними переживаниями. Хорошей традицией является и то, что многие ученики Кима Васильевича впоследствии приводят своих детей и внуков постигать основы самбо именно к нему. Примером такой преемственности поколений может стать семья Гетмановых, в которой в разные годы под руководством К. Маркова занимались отец, сын и внук.

За вклад в дело воспитания подрастающего поколения К.В. Маркову присвоили звание Почетного гражданина Липецка.

Проведя анализ биографии К.В. Маркова, можно сделать следующие выводы. К.В. Марков – педагог с большой буквы, легендарный тренер, внесший существенный вклад в становление отечественного самбо, основатель самбо в Липецкой области. Для него самбо – это, в первую очередь, система гармоничного воспитания, а не спорт. К.В. Марков и сегодня, в свои 89 лет занимается тренерской деятельностью, воспитывает молодежь, тем самым демонстрируя пример правильного отношения к выбранной профессии педагога, тренера, учителя.

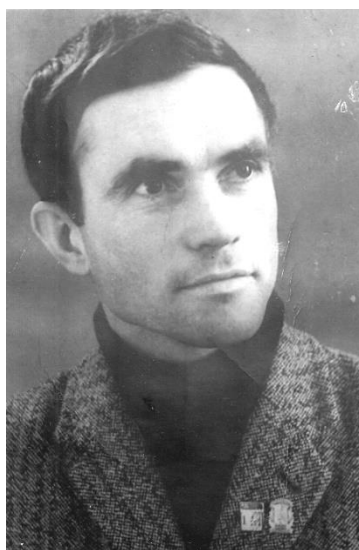


Рисунок 1 – К.В. Марков



Рисунок 2 – «Кимовцы», 1968 г. Первый детский набор. К.В. Марков (в центре), Г. Бирюков (второй слева в первом ряду) и др.



Рисунок 3 – Передняя подножка в исполнении К.В. Маркова



Рисунок 4 – К.В. Марков с учениками, конец 1970-х гг.
На фото (слева направо): С. Бурлов, К. Марков, А. Букреев

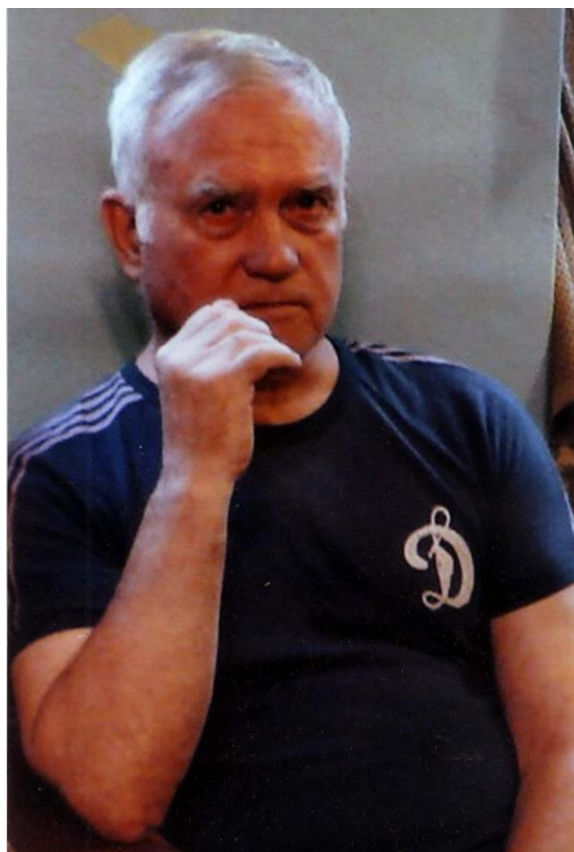


Рисунок 5 – Ким Васильевич Марков, 2000-е гг.



Рисунок 6 – К.В. Марков (в центре) со своими воспитанниками В. Якуниным (крайний слева) и Н. Климановым, 2007 г.



Рисунок 7 – Ученики К.В. Маркова, 2000-е гг.

Список литературы

1. Киму Маркову – 85! [Электронный ресурс] // Липецкая спортивная газета. – Режим доступа: URL: <https://www.lpgzt.ru/article/59050.htm> (дата обращения: 22.09.2021)
2. Левит, В. Их оружие – самбо / В. Левит // Ленинское знамя. – 1966. – 20 авг.
3. Марков, К. Впереди самбисты «Динамо» / К. Марков // Ленинское знамя. – 1966. – 24 мар.
4. Марков Ким Васильевич [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://sovetskaya22.ru/community/honorary-citizens/?ELEMENT_ID=9979 (дата обращения: 18.09.2021)
5. Марков Ким Васильевич [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://lipetskmedia.ru/news/view/28301-Markov_Kim_Vasilyevich.html (дата обращения: 20.09.2021)
6. Мысин, П. И все-таки победил старший / П. Мысин // Ленинец. – 1966. – 2 июл.
7. Программа «Результативная Передача» № 3. Ким Марков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://www.youtube.com/watch?v=Z1zIMP_x_FQ (дата обращения: 22.09.2021)
8. Человек-легенда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://most.tv/pervyi_nomer/novye_traditsii/100117.html (дата обращения: 22.09.2021)

9. Шахов, А.А. Самбо и дзюдо в Липецкой области: зарождение, становление, перспективы развития: монография / А.А. Шахов. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2012. – 604 с.

10. Школа мужества Кима [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://lpgzt.ru/article/67401.htm> (дата обращения: 22.09.2021)

Контактная информация: shakhov-art@yandex.ru

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Александров Сергей Николаевич – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Андрущенко Олег Павлович – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Шевяков Андрей Николаевич – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Бабкина Эмилия Эльхановна – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Семянникова Валентина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Беляева Виктория Владимировна – обучающийся, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Беспалова Татьяна Александровна – кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Бондаренко Константин Константинович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Боровая Валентина Анатольевна – доцент кафедры спортивных дисциплин, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь;

Бредникова Надежда Романовна – обучающийся, Оренбургский государственный медицинский университет (науч. рук. Коротаева Маргарита Юрьевна, ст. преподаватель кафедры физической культуры)

Бриленок Наиля Булатовна – кандидат философских наук, доцент, директор института физической культуры и спорта, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Васекин Владимир Иванович – преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Василевский Виталий Евгеньевич – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Столярова Елена Петровна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Воробьев Николай Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых

Врублевский Евгений Павлович – доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивных дисциплин, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Гаврилина Алина Олеговна – ассистент кафедры физической подготовки и спорта, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Гладких Владислав Игоревич – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Коватев Денис Владимирович – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Глинчикова Лариса Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент высшей школы физической культуры и спорта, Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Калининград

Гулевич Анна Игоревна – тренер-преподаватель ДЮСШ № 1 Светлогорского района, Беларусь

Долгова Валерия Андреевна – обучающийся, Волгоградский государственный медицинский университет (науч. рук. Ушакова Ирина Анатольевна, кандидат биологических наук, ст. преподаватель кафедры физической культуры и здоровья)

Замчевская Елена Станиславовна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Кириллов А.Г. – магистрант, Забайкальской государственный университет

Коровянский Александр Григорьевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Лавриненко Валентин Иванович – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Лаврищев Дмитрий Сергеевич – магистрант, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Лавриненко Валентин Иванович – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Лапитева Людмила Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта, Полесский государственный университет, Беларусь

Маркелов Денис Викторович – магистрант, Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Калининград

Машук Вадим Валерьевич – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Коватев Денис Владимирович – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Минковская Зинаида Георгиевна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Мироненко Леонид Александрович – тренер-преподаватель ДЮСШ № 1 Светлогорского района, Беларусь

Михеева Екатерина Владимировна – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Батуркина Галина Викторовна – ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Молчанов Виталий Сергеевич – преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Наумов Алексей Алексеевич – ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Нгуен Кристина Зунг – ассистент кафедры физической подготовки и спорта, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого;

Нецветаева Екатерина Сергеевна – аспирант, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Нижник Галина Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Новик Сергей Анатольевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики единоборств, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Овчинникова Елена Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Забайкальской государственный университет

Павленкович Светлана Сергеевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Саратовский

национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Пищулин Олег Владимирович – магистрант, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Семянникова Валентина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина);

Примаченко Прасковья Викторовна – обучающийся, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Прокофьев Игорь Евгеньевич – ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Прокофьев Роман Игоревич – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Прокофьев Игорь Евгеньевич – ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Прокудина О.А. – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Семянникова Валентина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Рязанова Валерия Сергеевна – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Семянникова Валентина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Саяпов Аскар Рустамович – обучающийся, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого;

Селиверстова Наталья Викторовна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Семёнова Галина Ивановна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

Семенова Олеся Евгеньевна – педагог МУДО «Детско-юношеский центр «Максимум», г. Магнитогорск

Семянникова Валентина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Старкин Александр Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского

Старкин Роман Александрович – обучающийся, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского

Старкина Лариса Алексеевна – ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского

Столярова Елена Петровна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Столярова Фаина Петровна – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Стукова Дарья Александровна – обучающийся, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (науч. рук. – Иванов Максим Владимирович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова)

Стюшин Олег Алексеевич – ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина;

Тозик Ольга Валерьевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Беларусь

Трухачева Лидия Андреевна – ст. преподаватель кафедры физвоспитания, Липецкий государственный технический университет

Фёдоров Никита Александрович – обучающийся, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого

Харькова Ангелина Алексеевна – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Шахов Артём Александрович, кандидат педагогических наук, доцент, директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Целковский Олег Андреевич – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Шевяков Андрей Николаевич – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Чечурин Алексей Максимович – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Карташова Елена Владимировна – ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Шевяков Андрей Николаевич – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Шеменева Екатерина Александровна – обучающийся, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина

Шепляков Александр Сергеевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Шестопалова Ольга Владимировна – обучающийся, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (науч. рук. Нижник Галина Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Ширшова Елена Олеговна – кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по учебной работе высшей школы физической культуры и спорта, Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Калининград

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

<i>Андрущенко О.П.</i> Методика развития гибкости у детей младшего школьного возраста на внеклассных занятиях физической культурой по средствам акробатических упражнений	3
<i>Бредникова Н.Р.</i> Физическая рекреация студентов высших учебных заведений	6
<i>Бриленок Н.Б.</i> Роль мотивации в формировании ценностных ориентиров на здоровый образ жизни у младших школьников	10
<i>Гаврилина А.О., Фёдоров Н.А.</i> Физическое воспитание студентов как способ противодействия снижению работоспособности	13
<i>Долгова В.А.</i> Оценка физического состояния учащихся колледжа ВолгГМУ	18
<i>Коровянский А.Г., Замчевская Е.С.</i> Изучение структуры центра на шахматных занятиях студентов спецотделения	21
<i>Лапитева Л.Н.</i> Исследование профессиональной направленности студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»	24
<i>Наумов А.А., Стюшин О.А.</i> Подходы к подготовке различных категорий населения для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО .	28
<i>Нижник Г.Н.</i> Принцип «заполненности времени» в воспитании анти-виктимной личности в процессе занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом	32
<i>Овчинникова Е.И., Кириллов А.Г.</i> Эффективность методики воспитания специальной выносливости у юношей старших классов в секции по боксу	35
<i>Пищулин О.В.</i> Целесообразность методики обучения теннису детей 6-7 лет в условиях современного эргономического подхода	39
<i>Прокудина О.А.</i> Физическая культура в жизни студентов ЕГУ им. И.А. Бунина	43
<i>Рязанова В.С.</i> Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией	48
<i>Селиверстова Н.В.</i> Влияние программы круговых тренировок на физическую подготовленность студентов	54
<i>Семянникова В.В.</i> Роль практической подготовки в формировании профессиональных компетенций	57
<i>Старкин А.Н., Старкина Л.А., Старкин Р.А.</i> К вопросу решения образовательных и воспитательных задач курса ОБЖ (на примере использования краеведческого материала Липецкой области)	61
<i>Столярова Е.П., Столярова Ф.П.</i> Анализ динамики показателей силовых способностей занимающихся, в зависимости от выбора средств их развития	66

Стукова Д.А. Занятие физической культурой в период пандемии COVID-19 среди студентов высших учебных заведений	70
Трухачева Л.А. Пути формирования положительного отношения студентов к физической культуре в условиях современной действительности	74
Шестопалова О.В. Музыкальная терапия для детей с ограниченными возможностями	78
Шестопалова О.В. Влияние классической музыки на эмоциональное состояние обучающихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры	82

ЧАСТЬ 2. ПРОБЛЕМАТИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Бабкина Э.Э. Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов-спринтеров групп спортивного совершенствования	86
Беляева В.В., Нгуен К.З. Состояние ветеранского спорта в Российской Федерации и перспективы его закрепления на законодательной основе ..	89
Беспалова Т.А. Особенности духовно-нравственного развития каратистов	93
Боровая В.А., Нецветаева Е.С. Закономерности построения годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом семиборье	97
Василевский В.Е. Координационные способности как показатель эффективного освоения техники плавания на этапе начального обучения ..	101
Воробьев Н.С. Особенности скоростно-силовой подготовленности бегунов на короткие дистанции в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла на разных этапах учебно-тренировочного процесса	104
Кириллов А.Г. Теоретическое основание повышения специальной подготовленности у юношей в секции по боксу.....	108
Лаврищев Д.С. Повышение уровня технико-тактической подготовки футболистов 9-10 лет	112
Минаковская З.Г., Бондаренко К.К. Взаимосвязь технических навыков и уровня физической подготовленности юных баскетболистов	117
Новик С.А. Потребности целевой аудитории, как фактор развития системы квалификационных степеней в самбо	122
Павленкович С.С. Психофизиологическое состояние футболистов как критерий адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам ..	128
Врублевский Е.П., Примаченко П.В., Молчанов В.С., Васекин В.И. Профилактика травматизма у юных метателей копья на этапе начальной специализации	133
Чечурин А.М. Понятие «нарушение антидопинговых правил» в свете реформы всемирного антидопингового кодекса	137

<i>Шеменова Е.А., Семёнова Г.И.</i> Диагностика эмоционального состояния спортсменок 5-6 лет на занятиях художественной гимнастикой с целью усовершенствования спортивной подготовки	140
<i>Шепляков А.С.</i> Умение правильно финишировать – важнейший навык для бегунов на 800 метров	143
<i>Ширшова Е.О., Глинчикова Л.А., Маркелов Д.В.</i> Значение планирования и содержание учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике	147

ЧАСТЬ 3. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Машук В.В., Гладких В.И.</i> Исторические аспекты становления баскетбола в Елецком государственном университете	151
<i>Мироненко Л.А., Гулевич А.И., Тозик О.В.</i> Бадминтон: Беларусь на Олимпийских играх	155
<i>Михеева Е.В.</i> Из истории экипировки настольного тенниса: Butterfly	160
<i>Нгуен К.З., Саянов А.Р.</i> Влияние запрета и его отсутствия на становление бокса в СССР, на примере Ленинграда и Стерлитамака	165
<i>Прокофьев И.Е., Лавриненко В.И., Шевяков А.Н., Александров С.Н.</i> История становления футбола в Елецком районе	168
<i>Прокофьев Р.И.</i> Имена в истории елецкого футбола: О.В. Моторин	176
<i>Целковский О.А.</i> Геннадий Викторович Ширяев: «Всю жизнь работаю с детьми»	181
<i>Харькова А.А.</i> Ким Марков – 70 лет в самбо!	188
Сведения об авторах	196

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА

**СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО–ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 145-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ УРОЖЕНЦА
Г. ЕЛЬЦА, ПЕРВОГО РОССИЙСКОГО ОЛИМПИЙСКОГО
МЕДАЛИСТА А.П. ПЕТРОВА**

12 ноября 2021 года

Технический редактор – Г. Н. Бурганская

Сборник подготовлен по материалам,
предоставленным авторами в электронном виде,
и сохраняет авторскую редакцию

Печ.л. 12,8 Уч.-изд.л. 12,6

Электронная версия

**Сборник размещен в системе Российского индекса
научного цитирования (РИНЦ)**

и на сайте: <http://sportinst.elsu.ru>

Заказ 15

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1