



Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2023



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
Институт физической культуры и спорта

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЧТЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) – 2023

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,
в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров,
Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева
(19 мая 2023 года, Якутск)

Чебоксары
Издательский дом «Среда»
2024

УДК 796(571.6)(063)
ББК 75.4(2Рос.Яку)я43
Ф50

Редакционная коллегия:

Никифоров Н. В., канд. пед. наук, доцент;
Гоголев Н. Е., канд. пед. наук, доцент;
Колодезникова М. Г., канд. пед. наук, профессор;
Пономарева М. С., канд. пед. наук;
Колодезников К. С., канд. пед. наук, доцент

Технический редактор:

Лазарев Д. Н., старший преподаватель

Ф50 **Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2023** : материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева (19 мая 2023 г., Якутск) /ред. колл.: Н.В. Никифоров [и др.]; Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Ин-т физич. культ. и спорта. – Чебоксары: Среда, 2024. – 264 с.

ISBN 978-5-907688-98-8

В сборнике собраны материалы Всероссийской научно-практической конференции, в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров, Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева.

ISBN 978-5-907688-98-8
DOI 10.31483/a-10576

© ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», 2024
© ИД «Среда», оформление, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	7
<i>Барашков И.И., Джалалов Ш.В., Друзьянов И.И., Луковцев А.А.</i> Влияние занятий национальными видами спорта на улучшение учебной дисциплины студентов сельскохозяйственного вуза.....	7
<i>Бубякина Е.В.</i> Особенности спортивных игр народа саха.....	9
<i>Бубякина Е.В.</i> Этнопедагогические аспекты воспитания студентов, занимающихся мас-рестлингом.....	11
<i>Васильева М.И.</i> Национальные игры и упражнения как средство развития физических качеств студентов 3 курса ИЯИКН СВ РФ СВФУ им. М.К. Аммосова.....	14
<i>Васильева М.И.</i> Педагогический анализ физического развития студентов вуза.....	16
<i>Ефремов З.Е.</i> Сходства якутских национальных прыжков и классического тройного прыжка..	18
<i>Ефремов З.Е.</i> Перспективы и развитие якутских национальных прыжков в Республике Саха (Якутия).....	19
<i>Захаров А.А., Захарова Я.Ю.</i> Изобретательство в мас-рестлинге: анализ патентов.....	21
<i>Кудрин Е.П., Потапов Н.Ю.</i> Техника приемов против хвата для юношей, занимающихся мас-рестлингом.....	24
<i>Прибылых Л.Е., Борисов Е.С.</i> Применение отдельных элементов якутских национальных подвижных игр и упражнений в физическом воспитании учащихся 9–10 лет, проживающих в городской среде и в условиях продолжительных зим.....	29
<i>Семенова Г.А., Ефремов З.Е.</i> История возникновения якутских национальных прыжков.....	33
<i>Сеялова Е.В., Тарасов А.Е.</i> Организация и проведение международных соревнований по мас-рестлингу на примере Республики Саха (Якутия).....	34
<i>Софронов Н.Н., Колодезникова М.Г., Константинов К.М.</i> Хапсагай как вид боевого искусства народа саха.....	37
<i>Уйгуров А.В., Торговкин В.Г.</i> Влияние восстановительных мероприятий на работоспособность борцов.....	40
<i>Федоров А.Е., Борохин М.И.</i> Совершенствование методики общей физической подготовки по северному многоборью.....	42
<i>Чэнь Чжунтянь, Цзоу Чаньюй, Торговкин В.Г.</i> Анализ развития тенниса в школах Ухани...	45
<i>Ши Цинну, Торговкин В.Г.</i> Аспекты использования национальных средств и развитие дзюдо в КНР.....	47
ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА	50
<i>Волобуева Н.Д., Горбатенко А.В.</i> Перспективы развития российского спорта на фоне санкций и других ограничений.....	50
<i>Глухарева М.Р.</i> Особенности игры в волейбол.....	53
<i>Готовцева М.И.</i> Тенденции развития скандинавской (северной) ходьбы в России.....	55
<i>Дуань Юйтин, Кудрин Е.П., Джавалов Ш.В.</i> Спортивные танцы в Китайской Народной Республике.....	58
<i>Зиничева Т.А., Варламова М.И.</i> История развития игр народов Якутии.....	60
<i>Копырин С.С., Сентизова М.И.</i> Повышение эффективности тренировочного процесса на основе анализа результатов физической подготовленности юношей.....	64
<i>Корякин А.А., Никодимова В.Р.</i> Совершенствование методики обучения технике игры в баскетбол на основе подвижных игр (в 5 классе).....	66

<i>Маликов А.Ю., Гончаров Ю.Н.</i> Спортивное программирование как новый вид интеллектуального спорта.....	68
<i>Мойтохонова Я.А., Тарабукина В.Г., Гоголев Н.Е.</i> Основные средства развития двигательных способностей студентов, занимающихся баскетболом	71
<i>Никитина Е.С., Дьячковский А.Г.</i> О перспективах развития массового спорта в Республике Саха (Якутия).....	73
<i>Плешивцев М.В.</i> Внутривузовская спартакиада как средство вовлечения студентов в массовый спорт.....	75
<i>Слобожанинова А.Э., Колодезникова С.И.</i> Влияние функционального тренинга в фитнес-аэробике для начинающей группы	77
<i>Ся Пухао, Кудрин Е.П.</i> Развитие мини-футбола в Китайской Народной Республике.....	81
<i>Югова А.И.</i> Применение фитнес-резинки (кольца) на занятиях по легкой атлетике с начинающими студентами-легкоатлетами.....	85
<i>Югова А.И.</i> Анализ соревновательной деятельности российских студентов-спринтеров.....	87
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	90
<i>Куванов В.А.</i> Индивидуально-психологические особенности спортсменов разной квалификации, специализирующихся в женской борьбе.....	90
<i>Сомкин А.А.</i> Сравнение результатов сильнейших гимнастов России и Европы в условиях международных санкций	93
<i>Дмитриев Н.А., Егоров В.М.</i> Совершенствование технической подготовки боксеров с применением тренажера «файт болл»	98
<i>Дмитриев Н.А., Егоров В.М.</i> Развитие взрывной силы боксеров посредством специальных упражнений с грифом	103
<i>Тастыгина Э.А., Тарасов А.Е.</i> Продвижение медийной персоны в спорте	107
<i>Копырин В.В., Колодезников К.С.</i> Применение игрового метода на начальном этапе подготовки юных дзюдоистов.....	109
<i>Потапов А.О., Тотонов Д.Г.</i> Методика и профилактика травматизма начинающих борцов-юношей на занятиях по вольной борьбе	112
<i>Адамов А.Н., Сабарайкин С.В.</i> Эффективность комплекса круговых тренировок в мини-футболе: уменьшение травматизма и повышение физической подготовленности.....	116
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	120
<i>Эверстов А.И., Винокурова О.Е.</i> Методические особенности тактической подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта.....	120
<i>Готовцева Э.Н., Винокурова О.Е.</i> Влияние координационных способностей на систематическую подготовку школьников 11–12 лет к сдаче нормативов по скоростным и скоростно-силовым показателям.....	122
<i>Старков Е.Е., Колодезникова М.Г.</i> Особенности преподавания и содержание программы курса «Педагогическое мастерство тренера».....	125
<i>Адамова Е.А.</i> Совершенствование скоростно-силовой подготовки легкоатлетов по тройному прыжку	127
<i>Александрова С.С., Павлова А.Д.</i> Исследование темперамента студентов, занимающихся разными видами спорта	131
<i>Бехтоев А.А., Нестеров Р.С.</i> Оценка уровня физического здоровья школьников.....	134
<i>Бугаева Л.П., Абрахова Н.Г.</i> Исследования функционального состояния ЦНС студентов СВФУ им. М.К. Аммосова.....	136
<i>Васильев А.Д., Сабарайкин С.В.</i> Изучение техники борьбы в армрестлинге.....	138

<i>Ефремов И.А., Ефремова Н.А., Винокурова О.Е.</i> Развитие гибкости у борцов вольного стиля среднего школьного возраста.....	141
<i>Егоров В.А., Эверстов А.И.</i> Индивидуализация и дифференциация спортивной подготовки в пауэрлифтинге.....	143
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	146
<i>Борисов Е.С.</i> Особенности личностно-ориентированного педагогического общения на уроках физической культуры.....	146
<i>Едисеева Д.Н.</i> Формирование безопасного образа жизни у школьников на уроках ОБЖ.....	148
<i>Пэн Чаожань, Друзьянов И.И.</i> Программа физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств танцевального фитнеса.....	151
<i>Ефремова Н.А., Ефремов И.А., Лыткина С.Т.</i> Использование современных информационных технологий на уроках ОБЖ.....	154
<i>Кочнева Л.А., Маркова А.С.</i> Формирование навыков безопасного поведения при возникновении угроз и опасностей в условиях природной среды.....	156
<i>Никодимова В.Р.</i> Межотраслевые подходы по проектированию образовательных программ по специальности «физическая культура и спорт» на основе профессиональных стандартов..	160
<i>Третьяков А.А.</i> Исследование влияния уровня развития координационных способностей на процесс обучения боевым приемам борьбы.....	163
<i>Фань Цзяцзянь</i> Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Китае..	166
<i>Бочкарев А.П., Винокурова О.Е.</i> Менеджмент предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.....	169
<i>Алексеева А.Р., Винокурова О.Е.</i> Формирование эффективного командования у студентов, занимающихся волейболом: ключевые факторы, гипотеза и эмпирическое исследование.....	171
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА.....	173
<i>Понамарева С.И., Питякина Т.Ю.</i> Создание в дошкольном образовательном учреждении физкультурно-оздоровительной среды, способствующей подготовке детей к сдаче норм ГТО.	173
<i>Фу Сюэ, Баишев А.А.</i> Изменение компонентного состава тела женщин зрелого возраста в процессе занятий физкультурно-оздоровительной направленности.....	175
<i>Сянь Вэньюэ, Баишев А.А.</i> Фитнес-технологии в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом.....	178
<i>Гао Лян, Баишев А.А.</i> Применение средств туризма в культурно-досуговой деятельности молодежи.....	181
<i>Жован Г.Ф.</i> Классификация фитнес-технологий и возможности их применения в физическом воспитании студентов.....	184
<i>Архипова Ю.А., Онучин Л.А.</i> Учебная гимнастическая комбинация как обучающий кейс в занятиях физической культурой со студентами вуза.....	187
<i>Лойк Л.В., Венгерова Н.Н.</i> Дифференцированный подход к обучению студентов на занятиях физической культурой.....	191
<i>Ма Юньфэн, Мигалкин А.Г.</i> Функциональные отклонения опорно-двигательного аппарата юных футболистов.....	193
<i>Цзэн Сяньи, Татаринев В.В.</i> Оздоровительные занятия со студентками с учетом типов телосложения в процессе физического воспитания.....	195
<i>Сидорова Т.Н., Никодимова В.Р.</i> Развитие прикладных навыков у детей среднего школьного возраста на занятиях по спортивному ориентированию.....	197
<i>Лью Мэнлу, Мигалкин А.Г.</i> Сгруппированные средства тренировочного процесса спортсменов ММА.....	201

<i>Желлаева О.Б., Румба О.Г.</i> О положительном воздействии сочетания упражнений коуч-йоги и игры на хомусе в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами пожилого и старшего возраста.....	203
<i>Константинова М.Х., Максимова О.А.</i> Применение восстановительных средств студентами, занимающимися военной подготовкой.....	208
<i>Жован Г.Ф.</i> Классификация фитнес-технологий и возможности их применения в физическом воспитании студентов.....	211
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	215
<i>Адамов А. Н., Сабарайкин С.В.</i> Профилактика травм опорно-двигательного аппарата юных футболистов.....	215
<i>Алексеева Д.Ю., Оленова А.А.</i> Использование оздоровительной физической культуры для повышения двигательной активности учащихся с нарушением интеллекта	218
<i>Васильева Н.К., Оленова А.А.</i> Развитие силовых способностей методом «CrossFit» учащихся с нарушением интеллекта	222
<i>Даидамирова И.В.</i> Инклюзивное обучение иностранному языку студентов с ограниченными возможностями в физкультурном вузе.....	225
<i>Ефимов А.Н., Пахомова Л.Н., Васильев А.А., Аммосова Л.И.</i> Применение интенсивных технологий обучения в обеспечении качества образования лиц с особыми образовательными потребностями.....	228
<i>Желязнецова М.В. Гунченко М.С.</i> Роль занятий физической культурой для детей с расстройством аутистического спектра.....	231
<i>Иванов Я.А., Оленова А.А.</i> Обучение техническим приёмам волейбола учащихся групп СМГ с применением дидактических материалов.....	233
<i>Колесова Е.И., Винокурова О.Е.</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей пожилого возраста.....	236
<i>Неустроева Л.Е., Варламова Д.А., Оленова А.А.</i> Волейбол сидя: особенности обучения технике приёма мяча	240
<i>Петрова В.А., Колодезников К.С.</i> Динамика развития адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия).....	242
<i>Седалищева В.Д., Аммосова Л.И.</i> Использование логоритмики как коррекционно-развивающего элемента на занятиях адаптивной физической культуры.....	246
<i>Сокольников Н.Н., Оленова А.А.</i> Развитие скоростно-силовых способностей детей старшего школьного возраста с нарушениями слуха средствами якутских национальных прыжков.....	248
<i>Халгаев Д.Д., Куприянов П.С., Аммосова Л.И.</i> Двигательная реабилитация детей с поражением спинного мозга в домашних условиях	251
<i>Шукаева Е.М.</i> Этические принципы взаимодействия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья	255
<i>Эверстов Н.А., Акакиева А.В.</i> Развитие скоростно-силовых качеств у детей с ЗПР посредством мас-рестлинга.....	258

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

УДК 796.034.2:378.4.013

Барашков И.И.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный
агротехнологический университет»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Джалалов Ш.В.

Ферганский государственный университет
г. Фергана, Республика Узбекистан

Друзьянов И.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Луковцев А.А.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА УЛУЧШЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА

***Аннотация.** В статье рассматривается анализ занятий по якутским национальным видам спорта среди студентов, который позволил выявить динамику качества успеваемости в учебном процессе.*

***Ключевые слова:** якутские национальные виды спорта, улучшение успеваемости студентов.*

Введение. Включение якутских национальных видов спорта как программного материала по физической культуре в высших учебных заведениях является актуальной. Потребность в специалистах растет с прогрессирующей проекцией, количество соревнований увеличивается. Нехватка специалистов особенно ощущается в сельской местности. Основные физкультурно-массовые мероприятия и спортивная работа в сельской местности осуществляются учителями физической культуры, среди которых недостаточно специалистов, разбирающихся в основах техники и тактики всех национальных видов спорта, а также наблюдается нехватка соответствующего спортивного инвентаря.

Молодые специалисты, направленные на работу по специальностям сельскохозяйственного вуза (агрономы, технологи, зоотехники, механики), овладевшие знаниями и навыками за все время обучения, необходимым «багажом» основ теории, методики и организации тренировки по якутским национальным видам спорта, достигшие определенных спортивных результатов, способны организовать занятия и провести соревнования в сельской школе.

Подготовка общественных работников, инструкторов, судей по якутским национальным видам спорта в сельскохозяйственном вузе из числа студентов-спортсменов аккумулирует формирование одной из важных целей и задач физического воспитания в вузе.

Действующие программы для учебных заведений по физической культуре по различным видам спорта не соответствуют требованиям сельскохозяйственных вузов, где основной контингент – активная молодежь, которая имеет свои особенности в развитии в физическом и

ментальном плане, благоприятные для занятий спортом: крепкое телосложение, силовая подготовленность, выносливость и любовь к труду. Следует отметить, что не хватает этим студентам технической базы знаний или просто подготовленности.

Изучив необходимую литературу, проведя различные опросы и анкетирования ведущих тренеров – преподавателей сельскохозяйственного вуза и собрав воедино их практический опыт, мы пришли к понятию о необходимости создать для сельскохозяйственного вуза специальный проект обучения отдельным видам якутских национальных видов спорта в отделениях спортивного совершенствования.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы: анализ литературных источников, опрос и анкетирование, педагогические наблюдения экспертов, контрольные упражнения испытуемых, медицинский контроль, педагогические эксперименты.

Результаты исследования. Якутские национальные виды спорта воспитывают необходимые для повседневной жизни современного человека качества выживания в якутской экстремальной среде и помогают в учебе. Влияние занятий данными видами спорта на студенческую молодежь исследовалось нами на базе сельскохозяйственного вуза.

Многолетний опыт обучения якутским национальным видам спорта показал, что наши студенты, которые посещают и закрепляют знания и навыки в секции, учатся на хорошие и отличные оценки. Согласно данным анкетного опроса и по нашим наблюдениям, для повышения успеваемости достаточно проводить занятия 4 раза в неделю по 2 или 3 часа в день. Большее число тренировок проводить неэффективно.

Цель наших исследований – выявить оптимальный вариант совмещения учебы с занятиями национальных видов спорта в сельскохозяйственном вузе. Мы определили следующее:

1) выяснить изменения в улучшении физического состояния и динамику роста специальной подготовленности, занимающихся в отделении спортивного совершенствования за время учебы в учебном заведении;

2) разработать программу экстренного обучения техники и вести их в цикл совершенствования в процессе организации тренировочных занятий в течение четырех учебных семестров;

3) сделать анализ общей успеваемости группы студентов спортивного совершенствования по результатам осенних и весенних сессий при занятиях частотой три раза в неделю по два и три часа в каждом занятии.

Выводы. Важно подчеркнуть, что, исходя из вышеизложенного, авторы данной статьи рекомендуют внести программу для студентов 1-го и 2-го курсов отделения спортивного совершенствования, которая будет принимать во внимание обучение группы новичков. А также она может быть применена в работе со школьниками. Учебно-тренировочные мероприятия со спортсменами целесообразно проводить 4 раза в неделю по 2 часа. Новые технические действия должны разучиваться в первый день недельного цикла, на последующих двух занятиях студенты должны закрепить и совершенствовать полученные знания в их упражнениях.

На первом году важная цель – изучение техники выбранного вида спорта. Выясненные устоявшиеся данные становления постоянных двигательных навыков и длительный педагогический опыт большинства преподавателей, а также данные научных исследований, позволили обозначить поэтапность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в якутских видах спорта.

Нужно подчеркнуть, в каждой из этих групп наблюдается наиболее типичный прием – стержень, или основа структуры, которая изучается в начале обучения. Важно отметить, изучив по одному основному приему из каждой группы, начинающий спортсмен получает представление о всех приемах техники выбранного вида спорта. Этот способ поочередности изучения приемов называют концентрическим.

Спортсменов–новичков важно целенаправленно обучать только атакующим действиям, которые являются основными для всего комплекса технических средств в единоборствах. Защиты и контрприемы на первом этапе изучать необязательно.

Литература:

1. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия) / И.А. Черкашин, Е.В. Криворученко, С.П. Скрябин, П.П. Охлопков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 51–53.
2. Возрождая традиции предков / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев, В.П. Коротов. – Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2009.
3. Захаров А.А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа / А.А. Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №6. – С. 9.
4. Захаров А.А. О путях сохранения этнической самобытности национальных видов спорта на современном этапе развития / А.А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №2 (96). – С. 66–69.

УДК 796.03

Бубякина Е.В.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ИГР НАРОДА САХА

***Аннотация.** В данной статье исследованы особенности спортивных игр народа саха. Приведена краткая историческая справка. Определены их характерные черты и особенности. Отличительной особенностью национальных игр предков является их динамичность, доступность, практичность и простота в использовании. Национальные спортивные игры дают возможность познакомиться с народными традициями. Народная культура является хранителем древних традиций, опыта, самопознания нации, а также выражением философских, нравственно-эстетических взглядов и идеалов.*

***Ключевые слова:** игры, спортивные игры, народные игры, игры Саха, народные игры, традиция.*

В настоящее время особое значение приобретают вопросы развития физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни. Поскольку общая политика нашего государства направлена на заботу о человеке, развитие его физического, интеллектуального, нравственного и духовного потенциала, она создает благоприятные условия для активизации творческих сил.

История развития каждого этноса, большого или малого народа, прежде всего требует знания сущности традиций народного воспитания в целом. У народов Севера издавна сложилась уникальная по содержанию, форме и методу система народной педагогики. Она помогала коренным народам выживать в экстремальных условиях Севера.

В суровых условиях Крайнего Севера, где восемь месяцев зимы, наши предки, учитывая многовековую историю людей, географические и климатические условия, создали самобытные, неповторимые, разнообразные национальные спортивные игры, физические упражнения, которые всесторонне развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость и ловкость), а также морально-волевые качества, воспитывающие в человеке нравственные, эстетические ценности.

Философия национальных спортивных и подвижных игр заключается в поощрении молодежи к здоровому образу жизни, активной физкультуре и спорту. В современном обществе национальные виды спорта, национальные физические упражнения и игры народов Якутии

получили развитие как отдельное направление в общей системе физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия).

Наша многонациональная республика как инициатор крупных международных и всероссийских спортивных мероприятий становится примером стремительного развития и совершенствования народных традиций. Национальные виды спорта и народные игры являются неотъемлемой частью общей культуры нашего народа.

Героический эпос – Олонхо, фольклор, исторические предания, легенды, рассказы, мифы – содержат многогранные сведения о физических упражнениях, играх и состязаниях коренных народов саха. Боотуры Олонхо постоянно тренируются, упражняясь в беге, прыжках, стрельбе из лука, метании копья, переноске тяжестей, искусно ездят на лошадях и закаляют свое тело холодной водой [4].

Одним из самых увлекательных и зрелищных видов спорта народов Республики Саха с древнейших времен и до наших дней являются якутские национальные прыжки кылыы, ыстанга и куобах.

Виды прыжков были заимствованы у природы людьми, которые всегда были близки якутам. Куобах – прыжки кролика, табалыы ойуу – прыжки оленя, кылыыы – прыжки на одной ноге, ыстаналыы – попеременные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге похожи на походку обыкновенного журавля и стерха. Ыстанга – попеременные прыжки с ноги на ногу напоминают широкий шаг скачущего оленя. «Куобах» – «заячий прыжок» выполняется отталкиванием двумя ногами одновременно [1].

О легконогих людях, одаренных от природы прыгунах ходят легенды и сказания, о них воспевается старинный эпос Олонхо. Соревнования прыгунов украсили народные праздники Ысыах. Кылыысыта специально подкармливали свежей кобылиной, поили молоком и кумысом. На подготовку было отведено особое время.

Одним из самых популярных видов спорта является мас-рестлинг. Уникальность этого вида спорта заключается в том, что такого вида спорта не существует нигде в мире. Два спортсмена садятся друг напротив друга, ставят ноги на доску и пытаются подтянуть палку в свою сторону.

Корни мас-рестлинга уходят в далекое прошлое. В древних легендах, сказках, героическом эпосе Олонхо прославляются якутские богатыри – боотуры, обладающие такими физическими качествами, как ловкость, сила, выносливость и выносливость. Настоящий мужчина должен обладать такими качествами [3, с. 67].

Помимо спортивных игр, в народе получили распространение и национальные настольные игры, в которых также проводится множество соревнований. В настольные игры входят: хабылык, хаамыска, тырыынка.

Настольные игры народов Якутии имеют глубокие корни. Они были с XVI–XVII веков. Распространены на протяжении столетий. В XX веке народные настольные игры испытали большой упадок и почти канули в небытие [2].

Для этих настольных игр требуются специальные атрибуты, которые изготавливаются практически из вторичных материалов, например, из дерева и костей. Эти игры интересны тем, что носят соревновательный характер. В играх развиваются такие качества, как мелкая моторика рук, мышление, ловкость, быстрота и выносливость, благодаря которым дети овладевают навыками счета. Такие игры также полезны для подготовки руки к письму.

Таким образом, суровый экстремальный климат, тяжелые условия труда, связанные с животноводством, земледелием и охотой, сложный характер производственной деятельности были исторически обусловленными факторами, способствовавшими возникновению специальных физических упражнений, игр и состязаний, а также созданию собственной самобытной традиционной системы физического воспитания коренных народов Якутии, отличающейся от других районов Севера.

Народная игра – важнейший способ передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Он направлен на осмысление окружающей действительности, овладение обычаями, традициями и обрядами своего народа, а также овладение навыками и умениями, необходимыми для жизни.

Якутские национальные виды спорта, игры очень доступны, веселы, соревновательны, интересны, увлекательны для всех, в любых условиях и не требуют большого количества инвентаря и снаряжения. Они являются отличной подготовкой и специальным тренировочным инструментом для других классических видов спорта.

Отличительной особенностью национальных игр предков является их динамичность, доступность, практичность и простота в использовании. Национальные спортивные игры дают возможность познакомиться с народными традициями. Народная культура является хранителем древних традиций, опыта, самопознания нации, а также выражением философских, нравственно-эстетических взглядов и идеалов.

Литература:

1. Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (6–7 июля 2017 г.) / ФГБОУ ВО «Чурап. гос. Ин-т физ. Культуры и спорта»; под общ. ред. к. п. н. И.И. Готовцева. – Якутск: РИО медиа-холдинга, 2017. – 614 с.
2. Григорьев И.Ю. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия): программа для ДЮСШ / И.Ю. Григорьев, А.Е. Тарасов., С.А. Бандеров. – Якутск, 2010. – 62 с.
3. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие / А.А. Захаров. – Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006. – 160 с.
4. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР / В.П. Кочнев. – Якутск, 1985. – 120 с.

УДК 378.02

Бубякина Е.В.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность изучения этнопедагогических аспектов воспитания студентов, занимающихся мас-рестлингом. Раскрыты понятия этнопедагогике и мас-рестлинга. Выявлены задачи различной направленности мас-рестлинга. У студентов, занимающихся мас-рестлингом, формируются представления об истории возникновения мас-рестлинга, данные знания закрепляются, а также формируются представления о духовно-нравственных и культурных ценностях людей.

Ключевые слова: этнопедагогика, этнопедагогические аспекты, студент, воспитание, воспитание студентов, мас-рестлинг.

Введение. В современном мире особенности государственной политики, направленной на укрепление экономической самостоятельности субъектов федерации, передачу части административных функций на региональный и муниципальный уровни, усиливают задачу сохранения и дальнейшего развития федеральной культурной идентичности регионов и единого культурно-образовательного пространства России. В данных условиях актуальны новые осмысленные проблемы, связанных с приобщением студентов к ценностям мировой культуры и культуры своего народа, воспитание их в духе взаимоуважения и взаимоподдержки, уважения к родному языку и национальному достоинству народа, равноправия всех наций и народностей на основе общечеловеческих ценностей.

В решении данных задач главную роль играет интеграция традиционной образовательной культуры в национальную систему образования всех уровней и обращение к народно-педагогическому опыту соответствующего этноса. Образование без этнокультурного компонента не отвечает изменяющимся потребностям этнических общностей, не решает одну из их главных задач – воспроизводство, передачу и развитие особо устойчивых культурных конструктов – традиций и опыта – в жизни новых поколений в целом.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, обобщение передового практического опыта, наблюдение.

Организация исследования. В данном исследовании мы изучили этнопедагогические аспекты воспитания студентов, занимающихся мас-рестлингом.

Рассмотрим понятие этнопедагогика. Основоположник этнопедагогике Г.Н. Волков, в 70-х гг. XX века определил этнопедагогика как науку об эмпирическом опыте этносов в образовании и воспитании, о нравственно-этических и эстетических взглядах на основные ценности семьи, рода, племени, народности, нации [1, с. 68].

Проблемы этнопедагогике касаются прежде всего развивающих и воспитательных вопросов, обеспечивающих формирование и интеграцию личности в общество. Это один из важнейших факторов развития общества и культуры, так как от воспитательного процесса зависят не только личные отношения людей, но и вся направленность действий человека в обществе: его ценностные ориентации, тенденции, склонности и задатки, темперамент и др. Необходимо проанализировать воспитательный процесс и факторы, играющие роль в эффективности или неэффективности воспитания.

В современном многонациональном мире и многонациональной стране педагогика может работать прежде всего, как этнопедагогика. Как показывают современные исследования, студенты мало знают о культуре, истории, традициях и обычаях народов своего региона. Эти знания в совокупности с материалами по культуре межнационального взаимодействия, описанием психологических особенностей разных наций и народностей являются главным условием и основой развития культуры межнационального взаимодействия у студентов [4].

У народов Крайнего Севера давно сложилась уникальная по содержанию, форме и методике система физического воспитания, позволившая представителям коренных малочисленных народов из поколения в поколение процветать в экстремальных условиях Севера. И в результате родились самобытные национальные виды спорта, отражающие жизненную философию народов Республики Саха (Якутия). Один из таких видов, конечно, – это мас-рестлинг. Этот вид спорта помогает развивать двигательные навыки, такие как сила, ловкость и выносливость. Следует отметить, что традиционные состязания силачей исторически сложились у народа саха – еще с эпохи первых народных праздников ысыах.

Сегодня мас-рестлинг включен во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) приказом Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 17 июля 2003 г. №546, ежегодно проводятся чемпионаты России, контингент занимающихся спортсменами увеличивается с каждым годом.

По мнению П.И. Кривошапкина, мас-рестлинг как один из основных видов спорта в Республике Саха (Якутия) ежегодно включается в календарь спортивных мероприятий, проводятся чемпионаты России и мира [3, с. 112].

Мас-рестлинг – это особая философия физического и духовного воспитания гармоничной личности, неотъемлемая часть богатой культуры народа саха. При кажущейся неприспособленности снаружи он помогает спортсменам развиваться целостно и гармонично – в борьбу вовлекаются все группы мышц [2, с. 54].

Соревновательная деятельность в мас-рестлинге, как отмечают наши предки, очень проста: два боотура садятся друг напротив друга, упираются ногами в доску, берутся руками за палку

и с усилием тянут к себе. И тот, кто перегянет палку в свою сторону, становится победителем. Так наши предки определяли сильных, крепких боотуров.

Результаты исследования и их обсуждения.

Мы считаем, что в мас-рестлинге накоплена народная мудрость и многовековой опыт, проверенный жизнью многочисленных этносов в конкретных исторических, социально-экономических, природно-климатических условиях.

Справедливо мнение ученых, считающих, что мас-рестлинг функционально нагружает, формирует и совершенствует тело. Данный вид спорта всегда связан с собственной инициативой участников, проходит эмоционально на фоне повышенной двигательной активности и оказывает комплексное и разнообразное воздействие на спортсмена.

Мас-рестлинг, как одно из средств физического воспитания, способствует переходу от умственной деятельности к физической, повышает общую работоспособность, компенсирует гиподинамию, обеспечивает правильное течение физиологических функций, создает положительный эмоциональный фон, развивает интеллектуальные способности.

В физическом воспитании студентов мас-рестлинг можно рассматривать как важное средство физического совершенствования молодежи и организации активного отдыха.

Следовательно, можно констатировать, что мас-рестлинг позволяет решить несколько важных задач различной направленности:

- формирование у студентов представления об истории становления мас-рестлинга у различных народов и закрепление этих знаний;
- формирование представления о духовных, нравственных и культурных ценностях народа, приобщение к общечеловеческим ценностям, воспитание и уважение к традициям и истории различных этносов;
- мас-рестлинг позволяет приобщить студентов к ценностям других народов и формирует у них гражданскую ответственность;
- укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармоничного развития человека.

Выводы. Таким образом, у студентов, занимающихся мас-рестлингом, можно отметить повышение эмоционального фона, двигательной активности, улучшение восстановительных процессов, многогранное воздействие на молодой организм, связанное с удовлетворением естественных потребностей в движении. У студентов, занимающихся мас-рестлингом, формируются представления об истории возникновения мас-рестлинга, данные знания закрепляются, а также формируются представления о духовно-нравственных и культурных ценностях людей, познания общечеловеческих ценностей, воспитание и уважение к традициям и истории народа.

Литература:

1. Волков Г.Н. Этнопедагогика: учебник / Г.Н. Волков. – М.: Академия, 2003. – 168 с.
2. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие / А.А. Захаров. – Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006. – 160 с.
3. Кривошапкин П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П.И. Кривошапкин. – Якутск: Ситим-медиа, 2014. – 144 с.
4. Садыков Р.М. Этнопедагогические подходы в образовательном пространстве / Р.М. Садыков, Г.М. Садыкова // Молодой ученый. – 2017. – №13 (147). – С. 599–601.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ИЯиКН СВ РФ СВФУ им. М.К. АММОСОВА

Аннотация. В статье приведены результаты исследования физической подготовленности студентов 3 курса ИЯиКН СВ РФ СВФУ им. М.К. Аммосова. Положительная динамика исследования развития физических качеств студентов 3 курса ($n=17$) ИЯиКН СВ РФ СВФУ им. М.К. Аммосова показала об эффективном использовании национальных видов упражнений и игр.

Ключевые слова: студенты, национальные средства физического воспитания.

Многие работы ведущих ученых республики указывают на эффективное воздействие элементов национальных упражнений на развитие физических качеств у детей и студенческой молодежи [1].

За последние годы исследование в укреплении здоровья у подрастающего поколения и студенческой молодежи становится актуальным. Создавшиеся условия мировой пандемии также способствовали к указанным исследованиям. Многие ученые стали более глубоко рассматривать существующие средства и методы по укреплению здоровья. В нашем университете в учебные программы по физической культуре внедрены использование национальных средств и методов, в частности национальные якутские упражнения, элементы национальных видов спорта также подвижные игры. На первом этапе нашего исследования нами изучены игры, упражнения народов Севера. Таким образом, была поставлена цель исследования - изучить национальные игры и упражнения народов Севера, способствующие развитию физических качеств студентов ИЯиКН СВ РФ СВФУ им. М.К. Аммосова.

Методы и средства. Нами проанализированы литературные источники, раскрывающие проблематику научной статьи. Также рассмотрена динамика физической подготовленности студентов 3 курса, всего исследовано $n = 17$ (средний возраст составил $21 \pm 0,42$) ИЯиКН СВ РФ СВФУ им. М.К. Аммосова.

Выводы. В исследовании нами получены следующие результаты. Изучение национальных игр позволило предположить о том, что большинство дошедшие игры и упражнения народов Севера возможно использовать в учебных программах по физической культуре для детей с дошкольного возраста до студенческого возраста. В таблице 1 рассмотрены якутские национальные игры и упражнения, которые рекомендуем включать для создания учебных программ дисциплины «Физическая культура». Якутские игры и упражнения, представленные и изученные в данной исследовательской работе «Обустар харсьыылар»; «Кыабыланыы»; «Атах тэпсиит»; «Ат суурдуут»; «Дулбалаах сириэн»; «Мунхалаабын»; «Ыстанга»; «Куобах»; «Буур»; «Хапсабай»; «Тутум эргиир»; «Обунан ытыы» более доступные виды, которые можно рекомендовать для использования в разработках учебных программ. Также студенты выразили интерес к использованным якутским упражнениям, играм.

Таблица 1

Рекомендуемые якутские национальные игры и упражнения, для включения в учебные программы дисциплины «Физическая культура»

№	Игры	Упражнения, виды спорта
1	«О5устар харсыьыылара»	«Ыстанга»
2	«Кыьыланьы»	«Куобах»
3	«Атах тэпсиитэ»	«Буур»
4	«Ат суурдуутэ»	«Хапсабай»
5	«Дулбалаах сиринэн»	«Тутум эргиир»
6	«Мунхалааьын»	«О5унан ытыы»
7	«Хорон отунан урдунэн»	нет
8	«Оьуну сууьунэн устэ тонсуйуу»	нет
9	«Кириэс тэбии»	нет
10	«Баайа»	нет
11	«Ким кыайан турарый»	нет
12	«О5ус уонна чоночок»	нет
13	«Хабылык» (настольные игры)	нет
14	«Хаамыска» (настольные игры)	нет
15	«Ат буолан сырсыы»	нет
16	«Кулуустэьин»	нет
17	«Котох ыныабы туруоруу»	нет
18	«Кырынаастыыр»	нет

Нужно отметить, что приведенные в таблице 1 примеры якутских национальных игр и виды спорта не требуют при проведении особых условий и инвентаря. Это указывает на доступность и простоту проведения занятий для всех возрастных категорий. Также нами изучены и дополнены таблицы играми и упражнениями коренных народов Севера.

Изучение развития физических качеств студентов показало следующие результаты (рисунок 1).

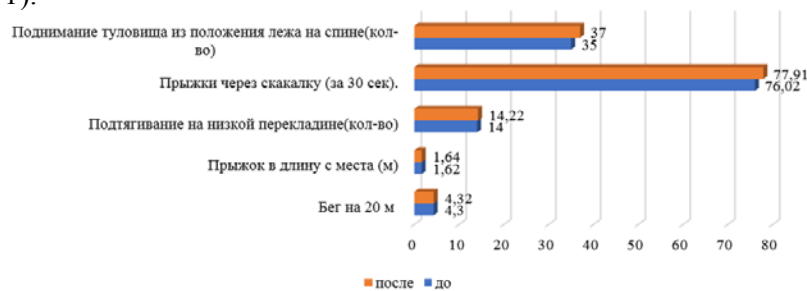


Рис. 1. Динамика физической подготовленности студентов 3 курса (n=17) ИЯиКН СВ РФ СВФУ им. М.К. Аммосова

После внедрения якутских национальных игр и упражнений наблюдается динамика развития физических качеств. Также нужно отметить, о повышении интереса у студентов к занятиям по преподаваемой дисциплине.

Выводы. Исходя из этого, можно заключить, что национальные якутские игры и упражнения народов Севера имеют большое значение в улучшении динамики развития физических качеств студентов 3 курса (n=17) ИЯиКН. Упражнения и игры веками были адаптированы и сформированы с учетом особенностей региона, частности Якутии. Наша дальнейшая задача состоит в расширении знаний о национальных видах упражнений и игр для использования в развитии, формировании, совершенствовании физических качеств у студентов вуза.

Литература:

1. Васильева М.И. Развитие физических качеств студенток, проживающих в условиях севера, посредством национальных видов упражнений / М.И. Васильева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №9 (199). – С. 50 – 51.
2. Васильева М.И. Уровень развития физической подготовленности студентов вуза (на примере Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова) / М.И. Васильева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №10 (212). – С. 63–66.
3. Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций / Н.К. Шамаев. – Якутск: Изд-во Северо-Восточного федерального ун-та, 2008. – 162 с.

УДК 37.037.1

Васильева М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

***Аннотация.** Нами проведены исследования физического развития студентов (n=17) специальной медицинской группы. В ходе проведенного эксперимента рассмотрен вопрос влияния якутских национальных упражнений и игр на физическое развитие студентов вуза, проживающих и обучающихся в условиях севера.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, якутские национальные упражнения и игры.*

Климатические условия проживания в Республике Саха (Якутия) являются одним из экстремальных в мире. Известный в республике профессор, доктор педагогических наук Н.К. Шамаев, в своих научных трудах подчеркивал о необходимости учета данного фактора в физическом воспитании. Он отмечал о влиянии уникальных северных природных условий на общее состояние организма человека. Суровый климат Севера неблагоприятно отражается на жизнедеятельность человека. Для того чтобы повысить уровень здоровья у студентов вуза, проживающих и обучающихся в условиях Севера, кафедра физического воспитания целенаправленно работает над данной проблемой.

Результаты внедрения, адаптированных столетиями для организма человека, якутских национальных настольных игр и упражнений в образовательный процесс в республике, показывают положительную динамику в развитии физической подготовленности, физического развития, улучшении самочувствия у обучающихся, повышается интерес к занятиям. Исходя из этого, нами поставлена задача исследования изучить физическое развитие студентов специальной медицинской группы СВФУ имени М.К. Аммосова.

Методы и средства. Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы: проанализированы литературные источники, раскрывающие тему исследования, также был проведен опрос среди студентов. Следующим этапом исследования было проведение тестирования уровня развития физического развития. Последний этап – обобщение и анализ результатов исследования.

Результаты исследования. Проведенный опрос определил фактор, определяющий мотивацию студентов к занятиям. В проведенном опросе приняли участие студенты (n = 15), обучающиеся в специальной медицинской группе. Нужно отметить, что опрос был проведен в начале учебного года. Было выявлено, что основным фактором снижения мотивации к посещению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является однообразное проведение занятий 80,0%. В течение учебного года в программу проведения занятий были внедрены якутские национальные настольные игры, упражнения.

В конце семестра был проведен второй этап исследования, проведен опрос среди опрошенных ранее студентов. Результаты опроса о мотивации к дисциплине показали, что у студентов повысился интерес к занятиям на 89%. Таким образом, внедрение в учебный процесс якутских национальных упражнений и настольных игр повышает мотивационный фактор.

В ходе оценки динамики физического развития студентов (n = 15) специальной медицинской группы получены результаты, представленные на рисунке 1.

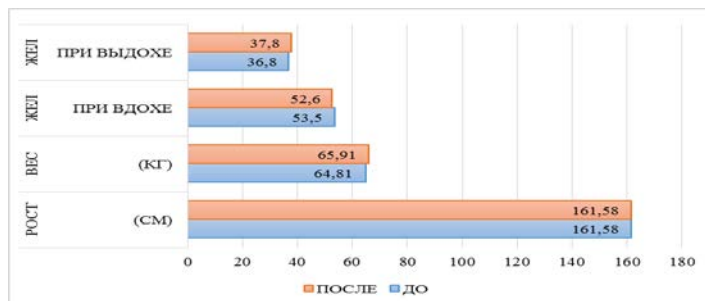


Рис. 1. Динамика физического развития студентов (n = 15)

Полученные результаты указывают на положительную динамику в физическом развитии студентов (n=15) специальной медицинской группы СВФУ им. М.К. Аммосова. Были получены следующие результаты проведенного исследования средние показатели: рост (см) – 161,58; вес (кг) – 65,91 (до) и 64,81 (после); жел (при вдохе) – 52,6 (до) и 53,5 (после); жел (при выдохе) составил 36,8 (до) и 36,8 (после).

Выводы. В результате внедрения якутских национальных упражнений и настольных игр в педагогический процесс физического воспитания вуза мы видим положительный результат в развитии организма студентов. Также применение якутских национальных упражнений и настольных игр улучшает отношение студентов к занятиям.

Литература:

1. Васильева М.И. повышение физической работоспособности студентов специальной медицинской группы средствами национальных видов настольных игр / М.И. Васильева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 79–82.
2. Васильева М.И. Развитие физических качеств студенток, проживающих в условиях севера, посредством национальных видов упражнений / М.И. Васильева// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №9 (199). – С. 50–51.
3. Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций / Н.К. Шамаев. – Якутск: Изд-во Северо-Восточного федерального ун-та, 2008. – 162 с.

Ефремов З.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СХОДСТВА ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ И КЛАССИЧЕСКОГО ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

Аннотация. В данной статье рассмотрен сравнительный анализ путем эксперимента якутских национальных прыжков и классического легкоатлетического тройного прыжка.

Ключевые слова: техника выполнения, «кылыы», «ыстанга», «куобах», тройной прыжок, якутские национальные прыжки, владение рациональной техникой.

Введение. Считаем, что данная статья актуальна, так как результаты нашего эксперимента могут дать большой толчок в развитии, мотивируя и привлекая тренеров и спортсменов. Последние изданные пособия по методикам тренировок – это работы профессор, д.п.н. В.П. Кочнева. В наше время наблюдается нехватка новых публикаций учебных пособий, методических указаний, написанных действующими тренерами республики. Время идет, меняется система тренировок, необходимо создавать рабочие программы в микроциклах и т.д. Сегодня создаются условия для спортсменов: новое покрытие (дорожка) на секторе прыжка, экипировки, технологические специальные прыжковые шиповки. Раньше было немного иначе, технология и условия развиваются, следует делать упор на развитие избранного вида спорта путем развития специалистов тренеров. Сложность состоит в том, что мало проводятся конференции, курсы повышения квалификации, обмен опытом тренеров, не только внутри республики, но и за пределами страны, в связи этим имеется нехватка квалифицированных специалистов. В этом случае тренерам нужно саморазвиваться, квалификация тренера определяется по результатам спортсменов в соревновательной деятельности.

На наш взгляд, необходимы заимствования специальных упражнений, методов тренировок у коллег по прыжковым дисциплинам, тройному прыжку в длину. Также полезно изучать видеоблоги действующих и бывших спортсменов.

В связи с вышеизложенным, выбранная тема является актуальной. Якутские прыжки «кылыы», «ыстанга», «куобах» сходны с тройным прыжком по сложности и выполнению. Можно сказать, что якутские прыжки как вид прыжкового марафона, а классический тройной прыжок как спринт.

Цель исследования. Путем эксперимента сравнить якутские национальные прыжки с легкоатлетическим тройным прыжком.

Организация и метод исследования. Эксперимент проводился на базе СВФУ ИФКиС, с/к стадиону «Юность». В начала эксперимента определялось общее направление работы. Затем разрабатывалась программа исследований, на основе работ ряда авторов и специальной литературы, изучались современные представления о циклах и этапах подготовки прыгунов. Были отобраны прыгуны, владеющие рациональной техникой выполнения прыжка и соответствующей спортивной подготовкой.

Рассматривался практический опыт подготовки. Для этого проведен устный опрос среди спортсменов, изучены дневники спортсменов, включая соревновательную деятельность и результаты. По итогам анализа подготовки и изучения пришли к выводам, что основой является разработка экспериментальных тренировочных программ, методов и подходов, направленные на грамотное планирование тренировочного процесса и соответственно на достижение наивысших результатов. Длительность экспериментальной программы тренировок - шесть недель с пятидневной нагрузкой в неделю.

Для эксперимента были отобраны стандартные контрольные испытания прыгуна: испытания на скорость, бег на 40 метров с ходу, скоростно-силовые прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, «кыльы», «ыстанга» и «куобах» с разбега.

Результаты исследования. В эксперименте приняли участие три спортсмена-прыгуна с соответствующей подготовкой, специализирующие по якутским прыжкам, экспериментальное испытание проведено в целях получения исходных и конечных результатов, по итогам взяты результаты спортсмена, показавшего средние показатели. Используя систему математической статистики, определены средние арифметические показатели, что позволило наглядно увидеть положительные спортивные результаты. На таблице изложены показатели одного из трех испытуемых.

Показатели результатов до и после эксперимента.

Таблица

	Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	Итог эксперимента
1	Бег на 40 метров с ходу	5,10 сек	4,84сек	сдвиг (+0,26)
2	Прыжок в длину с места	2 м 76 см	2 м 83 см	сдвиг (+7)
3	Тройной прыжок с места	8 м 11 см	8 м 34 см	сдвиг (+23)
4	Кыльы на 7 отметок	25 м 32 см	25 м 86 см	сдвиг (+54)
5	Ыстанга на 7 отметок	24 м 55 см	25 м 07 см	сдвиг (+48)
6	Куобах на 7 отметок	21 м 43 см	22 м 14 см	сдвиг (+71)

Выводы. В таблице показаны результаты одного из испытуемых, выведены положительные результаты по выбранным испытаниям. Исходя из вышеизложенного, экспериментальный опыт прошел успешно, и без сомнения можем сказать, что якутские национальные прыжки как вид горизонтальных прыжков сходны по технике выполнения и скоростно-силовым показателям с классическим легкоатлетическим тройным прыжком. Полученные данные исследования могут быть использованы для развития якутских прыжков.

Литература:

1. Кочнев В.П. Якутские прыжки: учебное пособие / В.П. Кочнев. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 1997. – 130 с.
2. Кочнев В.П. Летающие прыгуны земля Олонхо: от века к веку/ В.П. Кочнев, А.Т. Прокопьев; Ассоц. Нац. Видов спорта и игр народов Якутии и др. –Якутск: Сахаполиграфиздат, 2001. – С. 9–10.
3. Кочнев В.П. Игры и состязания предков / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев. –Якутск: Осет, 2003. – 39 с.
4. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. –М.: Физкультура и спорт, 1986. – 174 с.
5. Креер В.А. Тройной прыжок / В.А. Креер. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.

УДК 796.012.414.6(571.56)

Ефремов З.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**ПЕРСПЕКТИВЫ И РАЗВИТИЕ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ
В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)**

Аннотация. *Сегодня спорт стал важной частью в нашей жизни с лозунгом «Спорт – норма жизни». В статье рассматриваются развитие и перспективы будущего спорта в Республике Саха (Якутия) по якутским национальным прыжкам.*

Ключевые слова: *якутские национальные прыжки, развитие, спортсмены, рекордсмены, соревнования.*

Введение. Данная проблема актуальна в наше время, так как в Республике наблюдается нехватка высококвалифицированных специалистов узкого профиля. Для развития якутских

национальных прыжков недостаточно пропаганды и популяризации. Соревнования проходят без зрителей, нет рекламы, прямых трансляций по телевидению, как у других национальных видов спорта «Мас-рестлинг», «Национальное многоборье», «Хапсабай». Исходя из выказанного, необходимо пропагандировать, продвигать избранный вид спорта «Федерациям» по якутским прыжкам, так как традиционный национальный вид спорта не должен деградировать, а должен прогрессировать, процветать, следует приглашать гостей, привлекать зрителей на Турниры, Чемпионаты, Первенства РС(Я). Общество должна знать своих спортсменов в лицо.

Тут важную роль играет обмен опытом тренеров, ведь опыт тренера на вес золота. Если тренер не саморазвивается, то соответственно ученик тоже не развивается. Для развития и достижения высоких спортивных результатов, по моему мнению, тренеров необходимо отправлять на курсы повышения квалификации, а не так чтобы приглашенные специалисты читали лекции. На курсы нужно отправлять не только внутри страны, но и за рубежом. Сделав анализ опроса студентов, занимающихся прыжками, о системе и методике подготовки в нашей республике, узнали, что у многих опрошенных спортсменов методы и система тренировок почти идентичны (монотонность, повторность, нету индивидуальности). В связи с этим можно сказать, что у спортсменов происходит застой в развитии, соревновательные результаты не прогрессируют, иногда ухудшаются.

Материалы и методы исследования. Иннокентий Юрьевич Григорьев отмечал, что для развития и повышения уровня якутских национальных прыжков ведется работа с Министерством спорта РФ, также он говорил о введении якутских национальных прыжков как вид дисциплины в легкой атлетике. Если якутские национальные прыжки войдут как вид в дисциплине прыжков, то статус якутских национальных прыжков выйдет на новый уровень, уровень Российской Федерации. И это даст мощный толчок к развитию нашего традиционного национального вида спорта, мотивирую спортсменов к выполнению норматива Мастера спорта Российской Федерации. И соответственно в календарный план включают выездные Всероссийские соревнования, будут проводиться ежегодные отборочные Турниры для выявления сильнейших кандидатов на выезд, чтобы состязаться наравне с сильнейшими прыгунами Российской Федерации.

В ближайшем будущем будем надеяться на вхождение в реестр легкой атлетики РФ как вид дисциплины в циклических видах спорта. Национальные виды спорта – это виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации (п. 5 в ред. Федерального закона от 23.06.2014 №170-ФЗ). Закон гласит о том, чтобы национальный вид спорта вошел как вид дисциплины в легкой атлетике РФ, должно быть не менее пяти видов национального вида спорта.

В начале 2000 гг. наши выдающиеся спортсмены и рекордсмены по якутским национальным прыжкам Виталий Васильев, Сергей Кривошапкин и Юрий Гаврильев выступали и защищали честь нашей республики в различных Всероссийских турнирах по тройному прыжку и в прыжках длину, а также пропагандировали якутские национальные прыжки. Проводились соревнования в рамках Чемпионатов и Кубков России по легкой атлетике, во главе был Аркадий Тихонович Прокопьев.

Результат исследования. В результате соперничества спортсмены достигли высоких результатов, одним из первых и единственным среди мужчин в данное время, мастером спорта Российской Федерации по тройному прыжку является Юрий Гаврильев с результатом 16 м 04 см, и среди женщин Диана Адасько (13 м 45 см) сравнительно близко к выполнению нормы в мастера спорта. Являются кандидатами в мастера спорта Егор Филиппов 15 м 93 см, Виталий Васильев 15 м 83 см, Сергей Кривошапкин 15 м 35 см. В результате изучения материалов без сомнения можем сказать, что в нашей республике есть перспективы развития.

Выводы. Можно утверждать, что наши спортсмены - прыгуны близки к выполнению норматива мастера спорта РФ. У нас есть подрастающее поколение прыгунов. Молодое поколение, которое может наравне состязаться с мастерами профессионалами по тройному прыжку: Кай Адамов 15 м 25 см, Яков Дмитриев 15 м 12 см, Георгий Шергин 15 м 75 см, Игорь Скрыбин по тройному прыжку 15 м 55 см и в прыжках длину является рекордсменом РС(Я) с результатом 7 м 40 см, Нюргун Сокольников 15 м 05 см, Андрей Васильев и т.д.

Литература:

1. Кочнев В.П. Якутские прыжки: учебное пособие / В.П. Кочнев. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 1997. – 130 с.
2. Кочнев В.П. Летающие прыгуны земля Олонхо: от века к веку/ В.П. Кочнев, А.Т. Прокопьев; Ассоц. Нац. Видов спорта и игр народов Якутии и др. – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2001. – С. 9–10.
3. Кочнев В.П. Игры и состязания предков / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев. – Якутск: РИЦ «Осет», 2003. – 39 с.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – 125 с.

УДК 796.034.2(512.157)

Захаров А.А., Захарова Я.Ю.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИЗОБРЕТАТЕЛЬСТВО В МАС-РЕСТЛИНГЕ: АНАЛИЗ ПАТЕНТОВ

Аннотация. В данной статье делается попытка выявить текущие тенденции в области изобретательской деятельности на основе анализа разработок по мас-рестлингу, запатентованных в Российской Федерации. В результате патентного поиска обнаружено 18 охраняемых документов российских заявителей. Анализ патентной документации показал, что изобретательская деятельность по мас-рестлингу в большей части направлена на совершенствование методики спортивной подготовки, а также на техническое решение проблемных моментов, касающихся судейства и безопасности спортсменов.

Ключевые слова: полезная модель, изобретения, промышленный образец, мас-рестлинг, технические средства.

В данной статье делается попытка выявить текущие тенденции в области изобретательской деятельности на основе анализа материалов патентного поиска по объекту «устройства и технологии по мас-рестлингу». Результаты патентного поиска свидетельствуют об относительно небольшом количестве запатентованных разработок российских заявителей, всего по состоянию на февраль 2023 года выявлено 18 охраняемых документов [1–18]. Проведенный патентный поиск выявил, что авторы регистрируют новые технические решения тренажеров и устройств для использования в тренировочной и соревновательной деятельности в виде полезных моделей. Кроме того, в качестве нового дизайна спортивной экипировки по мас-рестлингу патентуются промышленные образцы.

Активность патентования новых решений по мас-рестлингу начинается с 2014 года и наибольшее количество патентов было зарегистрировано в 2017 году (рис. 1).

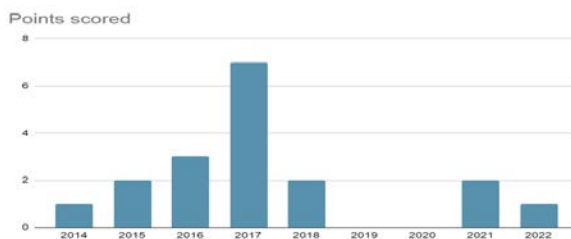


Рис. 1. Распределение патентов по годам

Авторами запатентованных работ по мас-рестлингу являются 29 изобретателей. Половина из числа авторов-разработчиков сосредоточено в Северо-Восточном федеральном университете имени М.К. Аммосова (СВФУ), являющемся также активным правообладателем патентов по мас-рестлингу (8 патентов). Обладателями остальных патентов являются: Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары (5 патентов), Институт физико-технических проблем Севера СО РАН (2 патента), Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна и Казаков Марат Михайлович.

Все обнаруженные запатентованные разработки можно условно разделить на 3 группы в зависимости от области использования: 1 группа – разработки по усовершенствованию спортивных тренажеров, для использования в учебно-тренировочном процессе; 2 группа – патенты, относящиеся к усовершенствованию используемых спортивных снарядов (инвентаря), спортивной формы и экипировки; 3 группа – разработки по созданию стартового механизма.

Таким образом, в настоящее время изобретательская деятельность по мас-рестлингу в большей части направлена на усовершенствование методики спортивной подготовки, а также на техническое решение проблемных моментов, касающихся судейства и безопасности спортсменов. Однако вопросы регулирования стартового положения спортсменов с использованием технических средств, а также использования модифицированного спортивного снаряжения (инвентаря) требуют создания и испытания опытных образцов, изучения особенностей их практического применения и при необходимости оперативного внесения изменений в правила проведения соревнований.

В этом плане, на наш взгляд, необходимо способствовать привлечению широкого круга специалистов, организаций, в том числе коммерческие организации, для решения проблем, касающихся судейства соревнований, безопасности спортсменов с помощью использования специальной спортивной экипировки, модифицированных снарядов. При этом необходимо продумать механизм поддержки наиболее перспективных разработок для интенсификации процесса коммерциализации результатов интеллектуальной деятельности.

Литература:

1. Патент на полезную модель № 158984 U1 Российская Федерация, МПК А63В 71/04. Станок-тренажер по перетягиванию палки: № 2014146573/12: заявл. 20.11.2014: опубл. 20.01.2016 / Л.Н. Кычкин; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова».

2. Патент № 2615946 С1 Российская Федерация, МПК А63В 21/00. Спортивный тренажер: № 2016114046: заявл. 12.04.2016: опубл. 11.04.2017 / М.М. Казаков.

3. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2021620599 Российская Федерация. 3D-сканирование спортсменов-масрестлеров: № 2021620462: заявл. 22.03.2021: опубл. 30.03.2021 / Д.А. Баишева, Л.Т. Жукова; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна».

4. Патент на полезную модель № 174372 U1 Российская Федерация, МПК А63В 71/00. Стартовое устройство по перетягиванию палки: № 2016139346: заявл. 07.10.2016: опубл. 11.10.2017 / Н.С. Филиппов, П.И. Кривошапкин, А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова».

5. Патент на промышленный образец № 98161 Российская Федерация. Помост переносной для мас-рестлинга: № 2015501806: заявл. 27.05.2015: опубл. 16.05.2016 / В.М. Ефимов, Е.Н. Петров, М.П. Уаров; заявитель Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт физико-технических проблем Севера им. В.П. Ларионова СО РАН.

6. Патент на промышленный образец № 103382 Российская Федерация. Пояс спортивный для мас-рестлинга: № 2015503381: заявл. 19.02.2016: опубл. 16.05.2017 / И.Ю. Григорьев, М. М. Ершов, Д. А. Федотова; заявитель Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары».

7. Патент на промышленный образец № 102585 Российская Федерация. Шорты спортивные для мас-рестлинга: № 2016501672: заявл. 04.05.2016: опубл. 16.03.2017 / И.Ю. Григорьев, Л.Т. Жукова, Д.А. Федотова; заявитель Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары».

8. Патент на промышленный образец № 102584 Российская Федерация. Шорты спортивные двусторонние для мас-рестлинга: № 2016501671: заявл. 04.05.2016: опубл. 16.03.2017 / И.Ю. Григорьев, Д.А. Федотова; заявитель Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары».

9. Патент на полезную модель № 157763 U1 Российская Федерация, МПК А63В 23/00. Тренажер для развития технической и тактической подготовки по мас-рестлингу: № 2015124807/12: заявл. 25.06.2015: опубл. 10.12.2015 / Е.П. Кудрин, А.Н. Пестряков, И.А. Черкашин; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова».

10. Патент на полезную модель № 156973 U1 Российская Федерация, МПК А63В 71/04. Устройство доски упора по мас-рестлингу: № 2015114670/12: заявл. 20.04.2015: опубл. 20.11.2015 / И.Ю. Григорьев, М.М. Ершов, Д.А. Федотова; заявитель Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары».

11. Патент на полезную модель № 147698 U1 Российская Федерация, МПК А63В 71/04. Спортивный снаряд по мас-рестлингу: № 2014116050/12: заявл. 22.04.2014: опубл. 20.11.2014 / А.А. Захаров, И.Н. Пестряков, А.Н. Пестряков; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова».

12. Патент на полезную модель № 168430 U1 Российская Федерация, МПК А63В 71/04. Стартовое устройство по мас-рестлингу: № 2016139377: заявл. 07.10.2016: опубл. 02.02.2017 / Н.С. Филиппов, П.И. Кривошапкин, А.А. Захаров, Я. Ю. Захарова; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова».

13. Патент на полезную модель № 167525 U1 Российская Федерация, МПК А63К 3/02. Механическое стартовое устройство для мас-рестлинга: № 2016122560: заявл. 07.06.2016: опубл. 10.01.2017 / М.П. Уаров, Е.Н. Петров, В.М. Ефимов; заявитель Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт физико-технических проблем Севера им. В.П. Ларионова Сибирского отделения Российской академии наук.

14. Патент на полезную модель № 184064 U1 Российская Федерация, МПК А63В 23/00. Тренажер для развития силовой выносливости по мас-рестлингу: № 2018120008: заявл. 31.05.2018: опубл. 15.10.2018 / Е.П. Кудрин, М.И. Борохин, И.А. Черкашин [и др.]; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова».

15. Патент на полезную модель № 182853 U1 Российская Федерация, МПК А63В 71/14. Защитное средство для палки по мас-рестлингу: № 2016144419: заявл. 12.11.2016: опубл. 04.09.2018 / А.А. Захаров, А.А. Винокуров; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова".

16. Патент на полезную модель № 167183 U1 Российская Федерация, МПК А63В 23/00. Палка для мас-рестлинга: № 2015156006/12: заявл. 26.12.2015: опубл. 27.12.2016 / Д.А. Федотова, И.Ю. Григорьев, Р.С. Кельцинов; заявитель Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары».

17. Патент на полезную модель № 204963 U1 Российская Федерация, МПК А61В 5/11. Устройство для оценки тяги в мас-рестлинге: № 2021107514: заявл. 23.03.2021: опубл. 21.06.2021 / И.И. Готовцев, В.Н. Логинов, Я.В. Голуб [и др.]; заявитель Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение высшего образования Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта.

18. Патент на полезную модель № 210333 U1 Российская Федерация, МПК А63В 23/00. Тренажер для совершенствования технического приема «стойка» в мас-рестлинге: № 2021139260: заявл. 28.12.2021: опубл. 07.04.2022 / А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова, П.И. Кривошапкин, Н.С. Филиппов; заявитель Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова».

УДК 796.011; 796.078(1-4)

Кудрин Е.П., Потанов Н.Ю.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТЕХНИКА ПРИЕМОВ ПРОТИВ ХВАТА ДЛЯ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос обучения и совершенствования приемов против хвата юношей, занимающихся мас-рестлингом. Авторами составлен и апробирован в ходе педагогического эксперимента комплекс упражнений обучения и совершенствования приемам против хвата с применением модифицированного тренажера «нижняя тяга».*

***Ключевые слова:** мас-рестлинг, модифицированный тренажер «Нижняя блок тяга», приемы против хвата.*

Мас-рестлинг – один из самых популярных видов спорта в нашей республике, который разносторонне развивает людей разного возраста. Техника мас-рестлинга – это комплекс специальных приемов, которые дают спортсмену возможность в рамках правил решать конкретные тактические задачи для успешного ведения схватки. Достижение высоких результатов в мас-рестлинге невозможно без овладения приемами техники защитных и атакующих двигательных действий. Практика показывает, что эффективность соревновательной деятельности мас-рестлеров во многом зависит от их технической готовности к соревнованиям.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений обучения юношей, занимающихся мас-рестлингом технике приема против хвата.

Организация исследования было проведено на базе МБОУ «Табалахская СОШ» с. Улахан-Кюель Верхоянского района.

1. Проведено анкетирование: «Насколько вы знаете теорию по приемам против хвата в мас-рестлинге?». Путем анкетирования выяснили, знают ли юноши приемы против хвата: «Ущипный», «тяга верхней рукой», «попеременная тяга руками», «ключ», «тяга с накручиванием».

В начале исследования проводилось тестирование для определения силы и выносливости кисти рук. Прежде чем начать тренировочные занятия, для каждого ученика проводятся следующие тесты: кистевая динамометрия (КД), силовая выносливость (ДК-150), вис на перекладине. И по результатам эксперимента, по исследуемым тестам выяснилось, что средние арифметические величины групп изменились:

– Кистевая динамометрия (КД) правой руки экспериментальная группа с 37 до 39,5 (+2,5 кг), контрольная группа с 32,6 до 34 (+2 кг);

– Кистевая динамометрия левой руки экспериментальная группа с 32,3 до 36,3 (+4 кг), контрольная группа с 31,6 до 32,8 (+1,2 кг);

– Силовая выносливость правой руки экспериментальная группа с 13,6 до 10,5 (-3,1 сек.), контрольная группа с 12,6 до 11,8 (-0,8 сек.);

– Силовая выносливость левой руки экспериментальная группа с 10,8 до 8,5 (-2,5 сек.), контрольная группа с 12,8 до 12,1 (+0,7 сек.);

– Вис на перекладине экспериментальная группа с 134 до 149 (+15 сек.), контрольная группа с 135 до 139 (-4 сек.).

Учебно-тренировочный процесс для обучения и совершенствования технического приема против хвата. Правильный подбор упражнений в спортивной тренировке обеспечивает единство развития специальных способностей и совершенствование навыков.

Первая группа (контрольная) тренируется посредством традиционных специальных технических устройств (блок тяга, гири, турник, штанга).

Вторая группа (экспериментальная) применялся составленный комплекс физических упражнений с использованием модифицированного тренажера (нижняя тяга). На формирующем этапе педагогического эксперимента провели анализ определения уровня сформированности технико-тактических действий спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга».

Таблица 1

Оценка показателей выполнения технико-тактических действий юношей, принимавших участие в эксперименте

Приемы, атаки	«Ушницкий»				«Обратная тяга»			
	высокий	выше среднего	средний,	низкий	высокий	выше среднего	средний,	низкий
До 70 кг	11	8–10	5–7	До 4	11	8–10	6–7	До 5
Гот. В.		7				8		
Гор. В			6					5
Лык. А			7				6	
Новг. А		8					7	
Пот. К		8					6	
Пруд. Э			7					5
Ср. пок.			7,1 р				6,1 раз	

Анализ полученных результатов исследования показывает, что средние показатели спортсменов весовой категории до 70 кг были следующими: во время выполнения технико-тактических действий «обратная тяга» (вес тренажера 30 % от макс. тяги) – 6,1 раз, ТТД «Ушницкий» (вес тренажера 30% от макс. тяги) – 7,1 раз.

Примерная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп юношей 15–16 лет для обучения технике против хвата с применением модифицированного тренажера (нижняя тяга).

Для повышения ТТД у юношей, занимающихся мас-рестлингом, предложены ряд физических упражнений на модифицированном тренажере (нижняя тяга).

Таблица 2

Комплекс упражнений экспериментальной группы с применением модифицированного тренажера «нижняя тяга» для обучения и совершенствования приемов против хвата

День	Содержание и дозировка (мин)	Методические указания
Пн	1. Бег в медленном темпе 10 минут. 2. Упражнения без предметов – растягивание, упражнения для развития гибкости 10 мин. 3. Гиперэкстензия спины 15–20 раз 4–5 подходов; 4. «Выполнение действия против хвата «Ушницкий» из различных исходных положений до старта со сгибанием рук, наклонами и поворотом туловища. 3 подхода 5–8 раз. 5. Упражнения на тренажере «Нижняя тяга»: а) прямая тяга; 20–30% от максимальной силы x 20 повторений x 3 подхода; б) прямая тяга с наклонами влево и вправо 20–30% от максимальной силы x 10 повторений x 3 подхода	ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый)
Вт	1. Бег в медленном темпе 10 мин. 2. Упражнения без предметов – упражнения для развития гибкости 10 мин. 3. Основные упражнения на мышцы, груди и кистевых суставов 4. Вис на перекладине – на количество, на время 5. Вис на перекладине с грузом – на количество время 6. Упражнения на доске опоры с партнером: Выполнение действия против хвата «попеременная тяга руками» из различных исходных положений до старта со сгибанием рук, наклонами и поворотом туловища. а) Передвижение влево и вправо; 3 повторения x 4 подхода. б) «Зашагивание» 20 повторений x 2 подхода. 7. Упражнения на тренажере «нижняя тяга»: а) «попеременная тяга руками» 4 повторения x 4 подхода. б) «Зашагивание» 20–30% x 20 x 4. 8. Приседание со штангой 20–30% 12 x 4 Сгибание и разгибание ног 12 x 3. 9. Бег в медленном темпе 5 минут и растягивание	ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый)
Ср	1. Бег в медленном темпе 10 мин. 2. Упражнения без предметов – упражнения для развития гибкости 10 мин. 3. Беговые и прыжковые упражнения 10 мин. 4. Ускорение на 100 метров x 3, 50–60% от максимального усилия. 5. Игровой день, баскетбол, футбол	
Чтв	1. Бег в медленном темпе 1 км и упражнение на развитие гибкости 10 мин. 2. Кросс 3 км. 3. Упражнения на развитие гибкости 10 мин. 4. Выполнение действия против хвата «обратная тяга» из различных исходных положений до старта со сгибанием рук, наклонами и поворотом туловища. 5. Упражнения на тренажере «нижняя тяга»:	ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый)

Окончание таблицы 2

День	Содержание и дозировка (мин)	Методические указания
	а) «обратная тяга» 4 повторения х 4 подхода. б. Становая тяга 7. Гиперэкстензия с весом 10 кг 15 х 3. 8. Тяга штанги в наклоне 20–30% 10 х 3. 9. Вис на крутящейся перекладине 1 минута х 3. Бег в медленном темпе 5 минут и упражнения для развития гибкости 5 мин.	
Птн	Бег в медленном темпе 10 мин. Упражнения без предметов – упражнения на развитие гибкости 10 мин. Скакалка 1 мин х 3 подхода. Упражнения на доске опоры с партнером: а) «Ушницкий» 10 х 2; б) «Обратная тяга» 10 х 2. Упражнения на тренажере «Нижняя тяга»: а) «Ушницкий» 5% от максимальной силы тяги х 20 повторений х 3 подхода. б) «Обратная тяга» 5% от максимальной силы тяги х 20 х 3 Жим лежа 20–30% от максимальной силы 10 повторений х 4 подхода. Разводка 10–20% от максимальной силы 10 повторений х 3 подхода. Бицепс стоя 12 повторений х 4 подхода. Бег в медленном темпе 5 мин и упражнения на развитие гибкости 5 мин.	ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый)
Суб	1. Бег в медленном темпе 10 мин. И упражнения на развитие гибкости 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения 15 мин. Спортивная игра «Футбол» 2 тайма по 30 мин. Упражнения на развитие гибкости 5 мин.	
Вск		Активный отдых

Контрольный этап после эксперимента

Приемы, атаки	«Ушницкий»				«Обратная тяга»			
	высокий	выше среднего	средний,	низкий	высокий	выше среднего	средний,	низкий
До 70 кг	11	8–10	5–7	До 4	11	8–10	6–7	До 5
Гот. В	11				11			
Гор. В		8				9		
Лык. В		8				9		
Новг. А	11					10		
Пот. А		9				9		
Пруд. Э		8				8		
Ср. пок.		9,1				9,3		

Проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс мас-рестлеров составленной программы недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп юношей 15-16 лет, занимающихся мас-рестлингом с применением модифицированного тренажера (нижняя тяга), что выражается в достоверном улучшении показателей от 2 до 3,2 раз.

Выводы.

1. В ходе проведенного опроса выяснилось, что юноши осведомлены и знают теорию по приемам против хвата.

2. В начале исследования проводилось тестирование для определения силы и выносливости кисти рук. И по результатам эксперимента, по исследуемым тестам средние арифметические величины групп показатели улучшились: кистевая динамометрия (КД) правой руки экспериментальная группа на 2,5 кг, контрольная группа на 2 кг, левой руки экспериментальная группа на 4 кг, контрольная группа на 1,2 кг. Силовая выносливость правой руки экспериментальная группа – 3,1 сек., контрольная группа – 0,8 сек.; левой руки экспериментальная группа – 2,5 сек., контрольная группа 0,7 сек.; Вис на перекладине экспериментальная группа – 15 сек., контрольная группа – 4 сек.

3. Учебно-тренировочный процесс для обучения и совершенствования технического приема против хвата показало, что правильный подбор упражнений в спортивной тренировке обеспечивает единство развития специальных способностей и совершенствование навыков. И проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность составленной программы недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп юношей 15–16 лет, занимающихся мас-рестлингом, с применением модифицированного тренажера (нижняя тяга), что выражается в достоверном улучшении показателей от 2 до 3,2 раз.

Литература:

1. Куйда Л.В. Подготовка и оформление курсовых и дипломных работ по специальности физическая культура и спорт Текс. / К. Алаас, Г.А. Кузьменко, Л.В. Куйда. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2005. – 75 с.
2. Захаров А.А. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «Мас-тардыһыы» в Якутском государственном университете / А.А. Захаров, М.И. Борохин // Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС(Я). – Якутск, 2002. – С. 109–111.
3. Захаров А.А. Рекомендации для дальнейшего развития «Мас- тардыһыы» / А.А. Захаров // Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС(Я). – Якутск, 2002. – С. 112–113.
4. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов – М.: Советская Россия, 1975. – 208 с.
5. Кудрин Е.П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства: дис. ... канд. пед. наук / Е.П. Кудрин. – Малаховка, 2017. – 196 с.

УДК 796.011.1

Прибылых Л.Е., Борисов Е.С.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ 9–10 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДСКОЙ СРЕДЕ И В УСЛОВИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ЗИМ

***Аннотация.** В статье рассматривается использование отдельных элементов якутских национальных подвижных игр и упражнений как средство повышения основных физических качеств учащихся начальных классов 9–10 лет, проживающих в городской среде и в условиях продолжительных зим. Далее раскрываются состояние физического развития и ее совершенствование путем внедрения в экспериментальную группу отдельные элементы якутских национальных подвижных игр и упражнений во внеурочное время и в других дополнительных занятиях по повышению уровня двигательной активности.*

Исходя из вышеперечисленных аспектов выделяемой нами проблемы, наша исследовательская деятельность должна помочь в будущем найти пути преодоления и оптимизации изучаемой проблемы.

***Ключевые слова:** отдельные элементы, якутские национальные подвижные игры, упражнения, физическое воспитание, физкультура, спорт, урок, занятия, развитие, двигательная активность, здоровье, физические качества, воспитание, культура, школьники, учащиеся, возраст, преподаватель, учитель и др.*

Введение. Сегодня как никогда остро стоит проблема обучения и оздоровления подрастающего поколения. Современные реалии диктуют обществу новые требования к жизни человека, создавая при этом конфликт нового образа жизни, насыщенная, удобствами и гаджетами при этом, значительно корректируя нормы двигательной активности в отрицательную для потребности организма подрастающего поколения. Современные исследования из года в год приводят все больше данных об ухудшении состояния здоровья детей, вызванные именно снижением двигательной активности на период их активного роста. В первую очередь данная проблема затрагивает проблему снижения умственной и физической активности детей во время посещения учебных занятий.

Количество и качество проводимых занятий по физической культуре в школе уже недостаточны для преодоления данного кризиса снижения двигательной активности школьников. Итогом является ухудшение жизненных потенциалов у детей, они быстро утомляются, что не влечет продуктивности, как на учебе, так и на общее состояние организма в целом. И при этом никакое медицинское вмешательство или какой-нибудь БАД, витаминный комплекс не будут способны противостоять внешним нагрузкам на центральную нервную систему ребенка, и на становление костно-мышечной системы и т.д., какую может дать физическая культура и спорт.

В младших классах необходимо формировать у школьников быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Большой возможностью располагают для этого спортивные секции и кружки. Спортивные кружки и секции позволяют развивать двигательные качества и способности детей от умелого сочетания национальных видов спорта, упражнений, игр с традиционными упражнениями, включенными в школьную программу обучения. Необходимо использование национальных игр и упражнения для более точного энергичного, выразительного выполнения

упражнений, развития ловкости движений и закрепления двигательных умений в национальных играх и упражнениях.

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся 9–10 лет.

Предмет исследования – применение отдельных элементов национальных подвижных игр и упражнений в физическом воспитании учащихся 9–10 лет.

Цель исследования – наблюдение, изучение влияния отдельных элементов национальных подвижных игр в физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста 9–10 лет.

Задачи исследования.

1. Анализ и обобщение литературных источников по изучаемой проблеме.
2. Выявить роль национальных подвижных игр и упражнений в развитии физической подготовленности и двигательных качеств у младших школьников.

3. Разработать программу спортивной секции, направленной на освоение и применение национальных подвижных игр и способов их выполнения во время дополнительных внеурочных занятий учащихся младшего школьного возраста 9–10 лет.

Гипотеза: если внедрить элементы национальных подвижных игр и упражнений во время внеурочных занятий, то повысится, как сама двигательная активность, так и его качество.

1. Позволяет повысить показатели физической подготовленности детей.
2. Развивает интерес к традициям, обычаям своего народа саха (Якутия).
3. Повышает уровень спортивных достижений учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования.

1. Анализ и обработка специальной литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Анализ результатов педагогического эксперимента.
4. Статистическая обработка данных.

Исследования велись на базе школы №2 г. Якутска.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в следующих этапах:

Этап обоснования и протоколирования первичных физических показателей по результатам сбора данных;

Этап реализации и внедрения, ранее выбранных нами якутских национальных подвижных игр в систему дополнительной подготовки учащихся начальных классов;

Этап проверки конечных экспериментальных данных, полученных в ходе фиксирующего тестирования физических качеств учащихся.

Опытная работа осуществлялась в школе №2 г. Якутска. Овладения и освоения выполнения, и освоение физических упражнений исследовалось по такому содержанию.

Для достижения ожидаемых нами конечных результатов были установлены специальные условия, где необходимо было опираться на правильность технического действия в локомотивах учащихся, мотивации учащихся для посещения дополнительных занятий по физическому воспитанию и т.д.

В ходе эксперимента участвовали дети в количестве 30 учащихся младшего школьного возраста. 30 учащихся разделили на две группы;

- экспериментальную группу – 15 учащихся, из них мальчиков 8, девочек 7;
- контрольную группу 15 учащихся из них 9 мальчиков, 6 девочек.

Опытно-экспериментальная работа была проведена на базе школы №2 г. Якутска. В ходе эксперимента участвовали дети в количестве 30 учащихся младшего школьного возраста. 30 учащихся разделили на две группы; экспериментальную группу – 15 учащихся и контрольную группу 15 учащихся.

Были поставлены следующие задачи:

1. Определение начального уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

2. Дать анализ физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Для фиксации первичных данных уровня физических качеств учащихся начальных классов мы использовали тестовые упражнения на определение физических качеств:

- бег 30 м (сек);
- челночный бег 3 * 10 м (сек);
- прыжок в длину с места (см).

Полученные в ходе наблюдения оценивались по шкале нормативной таблицы комплекса «ЭРЭЛ».

На основе полученных результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы можно заключить, что результаты, полученные в четырёх тестированиях, на выявление уровня физической подготовленности практически совпадают, как у учащихся экспериментальной группы, так и у учащихся контрольной группы. Этот факт говорит о правильности проведения экспериментального исследования с применением национальных подвижных игр в физическом воспитании детей так, как достоверных различий нет, практически обе исследуемые группы равны по физической подготовленности на данном этапе исследования.

На контрольном этапе исследования нами были получены следующие результаты по физической подготовленности учащихся младших классов в возрасте 9–10 лет:

- группа №1 – учащиеся с низкими показателями физических качеств;
- группа №2 – учащиеся с средними показателями физических качеств;
- группа №3 – учащиеся с высокими показателями физических качеств.

Такое разделение учащихся по уровню развития физических качеств способствует более рациональному способу их распределения в группы «равных». Что благоприятным образом будет сказываться на дальнейшем, более эффективное выполнение поставленных задач во время занятий. Также данное разделение способствует более эффективному и быстрому усвоению учебного материала учащимися по уровню их физической подготовленности.

Нами так же были внедрены следующие элементы якутских национальных подвижных игр и упражнений:

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (кылыы), прыжки с ноги на ноги с продвижением вперед (ыстанга/буур) и прыжки на двух ногах с продвижением вперед (куобах);
2. Пятнашки руками в плечо или носками ног в носок соперника;
3. Перетягивания палок;
4. Национальные игры и развлечения
 - «петушинные бои»;
 - перетягивание ремня закрепленными на затылках или на поясах;
 - эстафеты различного игрового характера.

В контрольном этапе нами были использованы контрольные упражнения, которые ранее использовались в констатирующем этапе, а именно «Бег на 30 м», «Челночный бег 3 x 10 м, с», «Прыжок в длину с места, см».

Оценка уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста в контрольном этапе исследования после окончания экспериментальной методики применения национальных подвижных игр.

Анализ результатов исследуемых групп по показателям средних арифметических величин выше у экспериментальной группы на 5 см, чем у контрольной группы в прыжке в длину с места. Таким образом, полученные результаты после повторного констатирующего этапа исследования показали, что различия между полученными данными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований говорить о том, что методика применения национальных подвижных игр оказалось эффективнее для развития силы ног.

С целью сравнения результатов констатирующего и контрольного этапа составлены сравнительные диаграммы по каждому тесту.

Исходя из данных таблицы, можно утверждать, что в контрольном этапе тестирования испытуемые дети по показателям средних результатов по всем четырем испытаниям улучшились результаты физического развития. Также нами в данном этапе была обнаружена следующая тенденция: испытуемые при повторном тестировании проявляли результат на уровень выше первоначального констатирующего этапа тестирования. При выполнении контрольного этапа, тестирования высокие показатели у экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой.

Контрольный этап констатировал тот факт, что после использования имитационных национальных физических упражнений и национальных подвижных игр в физическом воспитании детей младшего школьного возраста повысился уровень физической подготовленности более чем на 50%, уменьшилось число ошибок на 30%, наблюдается общая тенденция к самостоятельному выполнению упражнений, повышению дисциплины, подчинению своих мотивов мотивам других детей в группе с целью сохранения игры или достижения общего результата.

В сравнительный анализ результатов до и после курса обучения.

Все данные в процентах.

Таблица 1

Тесты \ Контрольные испытания	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	до	после	до	после	до	после
№1. Бег на 30 м	6,6%	46,2%	52,8%	53,8%	39,6%	0
	6,5%	36%	53%	60%	41,5%	4%
№2. Челночный бег 3 x 10 м	0	19,8%	52,8%	72,6%	47,2%	6,6%
	0	16%	53%	68%	47%	16%
№3. Прыжок с места в длину	39,6%	72,6%	52,8%	26,4%	6,6%	0
	39%	65%	52%	30%	9%	5% -

Примечание: знаменатель – экспериментальная группа; числитель – контрольная группа.

Таблица 1 дает нам утверждать, что мы, используя отдельные элементы национальных подвижных игр и упражнений с уверенностью можем констатировать тот факт, что именно использование нами выбранных отдельных элементов национальных подвижных игр и упражнений привели к повышению уровня физической подготовленности экспериментальной группы, учащихся 9–10 лет. С одной стороны, нами установлено, что после формирующего этапа эксперимента у испытуемых учащихся 9–10 лет полностью отсутствует низкий уровень в контрольных испытаниях (бег на 30 м, прыжок в длину с места), что в свою очередь является показателем эффективности. Что обусловлено высокими показателями физической подготовленности по всем используемым контрольным испытаниям имеют около 52% и средний уровень около 21%.

По результатам указанных контрольных испытаний установлено, что учащиеся начальных классов практически соответствуют стандартам комплекса «Эрэл».

В конечном итоге проведенного нами эксперимента мы получили значительные изменения физических качеств учащихся 9–10 лет в положительную сторону. Таким образом, мы достигли намеченных нами целей по достижению поставленных ранее нами задач, а именно: доказали, что использование и применение национальных подвижных игр среди учащихся начальных классов ведет к развитию уровня физической подготовленности.

Литература:

1. Алхасов Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Ч. 2: учебное пособие для вузов / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2022. – 441 с.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 65 с.
3. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2022. — 224 с.
4. Кочнев В.П. Пути повышения эффективности применения традиционных народных упражнений, игр и национальных видов спорта в системе физического воспитания в условиях Якутии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Кочнев. – Якутск, 1995. – 27 с.
5. Павлова М.И. Физическое воспитание как средство подготовки школьников к будущей трудовой деятельности (на основе эвенкийских народных традиций) / М.И. Павлова. – М.: Академия, 2006. – 144 с.

УДК 796.012.414.6(512.157) (091)

Семенова Г.А., Ефремов З.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет
имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ

***Аннотация.** В данной статье рассматривается история возникновения национального вида спорта, а именно якутские национальные прыжки как вид упражнения, состязания и соревновательная деятельность.*

***Ключевые слова:** якутские национальные прыжки, история возникновения, соревнования, состязания.*

Введение. В работах по истории возникновения национальных видов спорта и народных игры, включая труды В.П. Кочнева, было написано, как формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий. Созданные талантом народов, передавались из поколения в поколение, и как они обеспечивали потребность людей в физических упражнениях, в укреплении организма, далее приобретая жизненные навыки и умения. В.П. Кочнев в своей хронологии написал, что якутские прыжки – это дар предков. Восхищаясь их чарующей красотой фантастических полетов, наши предки сохранили до сегодняшних дней идеалы здоровья, силы и красоты, достойных своего народа и его будущего поколения [1; 2].

В путевых заметках профессор истории и географии Герарха Фридриха Миллера во время второй Камчатской экспедиции в 1744 году упомянул историю возникновения якутских прыжков. О быстроногих одаренных от природы прыгунах писал. Сложены даже легенды, сказания, о них поется в старинном эпосе народов Севера Олонхо. Национальные состязания проводились обязательно вовремя народного празднования Ысыах среди мужчин. И говорится на этих состязаниях разыгрывались большие призы, вплоть до выдачи замуж любимой дочери.

Якуты всегда занимались охотой и промыслом, от того, насколько будет удачной она, зависело от смелости ловкости и выносливости охотника, и будет ли сытым его семья. Поскольку местность в Якутии сложна своей природной местностью кочками, ямками, пригорками, ручьями, и в зимнее время глубоким снегом, исходя из барьерных условий охотнику навыки быстроты ловкости и прыгучести помогали справляться. Для развития и умения хорошо прыгать, якуты придумали специальные упражнения, в которых они состязаясь развивали свои навыки умения и укрепляя мышцы. Таким образом и появились со временем якутские национальные прыжки, которые в последнее время пользуются огромной популярностью в Якутии [3].

Описание и разновидности прыжков – выполнение прыжка каждого вида – это подражания движениям животных и классифицируются по названиям: «Кылыы» – танец журавля – скачки

на одной ноге; «Ыстанга» – скачущий олень – прыжки с ноги на ногу; «Куобах» – заячий прыжок – скачки на двух ногах.

Существует ряд правил: Первое правило, все прыжки выполняются одиннадцать безостановочных прыжков с приземлением на обе ноги. Второе правило, прыжки выполняются с разбега, длина разбега индивидуальна в соответствии уровня подготовки спортсмена. Третье правило, прыжки выполняются на 11 отталкиваний с приземлением на одиннадцатый прыжок, обозначенных метками (раньше их заменяли куски березовой коры).

Со временем начали создавать юридически Федерации и документально фиксировать ряд требований правил о выполнении нормативов. Сейчас к самым ожидаемым соревнованиям относится Спартакиада «Игры Манчаары», проводится каждые четыре года. В Якутии эти игры приравняются к Олимпийским Играм, долгожданные и ожидаемые игры для якутов.

Материалы и методы исследования: изучение и анализ трудов историков, геологов, в которых упоминалась история возникновения якутских народных состязаний и празднований.

Результаты и обсуждение. В хронологии развития якутских национальных видов спорта «Национальные виды спорта якутской АССР» профессора, д.п.н. В.П. Кочнева упоминается о положительном высказывании И.А. Худякова, который впервые описал народные игры и состязания якутов, ламутов в 1867–76 годах. В заметках Герарха Фридриха Миллера во время второй Камчатской экспедиции в 1744 году упомянута история возникновения якутских прыжков. Из вышеуказанных авторов Худяков И.А. написал первым о правилах состязания в прыжках.

Вывод. В соответствии с изученными материалами ряда авторов впервые была отмечена в 1744 году история возникновения якутских прыжков в экспедиционных черновых записках Г.Ф. Миллера, а в 1860-х о правилах состязаний написал И.А. Худяков. Важно отметить, что якутские национальные прыжки вобрали в себя ценные традиционные знания коренных народов севера о человеке и природе, трудовых свершениях, созданные талантом народов саха, они передавались от поколения к поколению.

Литература:

1. Кочнев В.П. Игры и состязания предков / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев. – Якутск: Офсет, 2003. – 54 с.
2. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР / В.П. Кочнева. – Якутск, 1980. – 104 с.
3. Элерт А.Х. Экспедиционные черновые записки Г.Ф. Миллера (1733–1743 гг.) / А.Х. Элерт // Исследования по истории литературы и общественного сознания феодальной России. – Новосибирск, 1992. – С. 88–101.

УДК 37

Сеялова Е.В., Тарасов А.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности организации и проведения международных соревнований по мас-рестлингу на примере Республики Саха (Якутия), также мониторинг количества участников.

Ключевые слова: международные соревнования, мас-рестлинг, мониторинг, Республика Саха.

Актуальность работы связана с тем, что организация и проведение международных соревнований в Республике Саха (Якутия) дает возможность показать миру самобытную культуру,

историческое наследие, а также повышение престижа республики на мировой арене. Соревнования – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает смысл и свою специфику. В этой связи в нашем регионе проводятся достаточно много международных соревнований по разным видам спорта. Где в данном контексте, Республика ведет популяризацию своих национальных видов спорта, одним из которых является мас-рестлинг, который в последние годы стал одним из массовых видов спорта народа саха [1]. Так как расширилась география проведения соревнований по мас-рестлингу, внедрение вида в разные уголки земного шара. И одним из них – это проведения чемпионата мира по мас-рестлингу.

Мас-рестлинг – национальный вид спорта Якутии, который сумел покорить почти весь мир. Если вкратце описать, участники сидят друг против друга, упираются ногами в доску и перетягивают короткую деревянную палку. «Мас» в переводе с якутского означает «дерево, палка», «рестлинг» – с английского – «борьба».

Цель данной работы – анализ международных соревнований по мас-рестлингу и проведение мониторинга количества участников.

Главными особенностями международных соревнований являются.

1. Строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2. Полифункциональность, структурность деятельности, протекающей в экстремальных условиях;

3. Наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4. Высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условиях непосредственной борьбы за результат;

5. Непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

6. Равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления [2].

Если рассматривать подготовку и проведение международных соревнований как специальное событие, то можно выделить следующие этапы подготовки, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

№	Этап	Содержание
1	Организационно-подготовительный	проводится составление календарного плана, положения соревнований по виду спорта, назначение председателя и членов организационного комитета. Определяются цели и задачи, а также смета расходов и решение вопроса финансирования, публичное заявление о мероприятии, презентация медалей, подготовка и организация, рассылка приглашений. И в конце этапа подготовка места проведения, монтаж оборудования
2	Основной	осуществляется непосредственное проведение соревнований. Здесь важно грамотно подойти к открытию соревнований, вписать в короткий промежуток времени для церемонии открытия всю тематику и уникальность данного вида спорта. Немаловажную роль играет работа комиссии по награждению победителей и призеров соревнований
3	Заключительный	ведется работа с документацией, характерная для итога соревнований

Что касается мониторинга, то его особенностью является то, что он может выступать как составная часть системного или большого по объёму исследования и служить установлению не только отдельных фактов, но и прояснению реального фактического положения дел в целом, а также отчасти выявлению того, с чем оно связано [3]. Мониторингом количества участников определяется развитие вида спорта в целом, а также показатель того, что он является всемирно известным.

Первые международные соревнования по мас-рестлингу в республике прошли в 2014 году. Тогда в соревнованиях приняли участие 144 спортсмена из 35 стран мира в 15 весовых категориях среди мужчин и женщин.

Чемпионат мира снова состоялся в Якутии в 2022 году и был посвящен 100-летию образования Якутской АССР. В соревнованиях приняли участие 130 участников из 42 стран по 14 весовым категориям. Соревнования проходили в центре спортивной подготовки «Триумф» с 21 по 27 июня 2022 года. Финальные поединки проводились в местности «Ус Хатын» во время проведения национального праздника «Ысыах». Для участников был организован прием, ознакомление с традицией и культурой народа саха.

Что касается эффективного проведения международных соревнований необходимо было учесть температурные условия для обеспечения подходящих условий для финалистов, тренеров и самих организаторов, такие как организация сидячих мест с укрытием от прямых солнечных лучей, так как температура воздуха была +35. Это обуславливается тем, что транспортировка сидячих мест, помоста для проведения соревнований требует времени и транспортных средств.

Кроме этого параллельно шли другие разного рода мероприятий, посвященные национальному празднику Ысыах, соответственно не было ожидаемого ажиотажа и планируемого охвата зрителей. А в рассмотрении обозначенной нами проблемы мониторинга количества участников следует отметить, что присутствует увеличение географии стран-участников. Что доказывает популяризацию мас-рестлинга во всем мире. Но по количеству участников прослеживается спад. Это характеризуется тем, что повлияли следующие факторы:

- 1) пандемия (распространение новой коронавирусной инфекции с 2020 года);
- 2) санкции против Российской Федерации с февраля 2022 года;
- 3) дальность расположение региона, проводящего чемпионат мира;
- 4) высокие цены на авиаперевозки для участников соревнований.

Для устранения вышеуказанных проблемных факторов мы предлагаем альтернативный подход:

- спонсорство со стороны крупных местных организаций для проведения чартерных рейсов туда и обратно;
- для дальнейшего развития и популяризации мас-рестлинга проведение мастер-классов по обмену опытом организации международных соревнований за рубежом;
- семинары и повышение квалификаций для иностранных судей.

Выводы. Успех любых спортивно-массовых мероприятий зависит прежде всего от тщательной, глубоко продуманной подготовки. Несмотря на проводимую в последние годы огромную работу в организации и проведении международных соревнований, существуют проблемные вопросы, которые способны снизить их уровень. В свою очередь, если соревнования прошли на хорошем уровне, то участники, судьи зрители остаются удовлетворенными организацией мероприятия. Кроме этого, позволит к повышению заинтересованности мас-рестлингом, нашей республикой и культурой, к улучшению спортивных объектов и увеличению еще большего количество занимающихся.

Литература:

1. Захаров А.А. Рекомендации для дальнейшего развития масс-тардыһыы (перетягивание палки) / А.А. Захаров, М.И. Борохин, Я.Ю. Захарова // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С. 112.
2. Харин А.А. Организация и проведение соревнований: метод. пособие / А.А. Харин. – Ижевск, 2011. – С. 57.
3. Фарман И.П. Мониторинг как метод исследования и представления знания / И.П. Фарман. – М., 2012. – С. 14.

УДК 796.011

Софронов Н.Н., Колодезникова М.Г., Константинов К.М.

ФГАОУ «Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова»
ГАПОУ ПС(Я) Якутский медицинский колледж
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ХАПСАГАЙ КАК ВИД БОЕВОГО ИСКУССТВА НАРОДА САХА

***Аннотация.** В статье представлен краткий анализ изученных литературных источников этнопедагогике и ее взаимосвязь с возникновением национальной борьбы «Хапсагай». Показаны сходства и различия борьбы Хапсагай с другими видами восточных боевых искусств, авторы предоставили своеобразную терминологию основных приемов борьбы Хапсагай, а также основные правила. Авторы в этой статье, рассматривают «Хапсагай», не просто, как вид спорта, а как вид боевого искусства, имеющего непреходящую народную ценность.*

Ключевые слова: Хапсагай, национальная борьба, этнопедагогика, боевые искусства

Введение. Якутская национальная борьба «хапсагай» является древнейшим видом борьбы. Этот зрелищный вид борьбы использовали не только в своих поединках «боотуры», но и определялись более слабые роды, у которых захватывали земли, таким образом, «хапсагай» выполнял естественный отбор. Хапсагай – не просто борьба, а это бесценный дар предков, культура, история и философия народа саха. «Якутская народная педагогика представляет собой синтез педагогической мысли, опыта народа саха, – отмечал И.С. Портнягин, – она всегда служила широким слоям трудящихся масс и выражала их идеи и традиции». «Народ саха, как и любой другой народ, хочет сохранить себя, как нация, возродить и дальше развивать свои традиционные занятия, культуру, обычаи и язык через систему глубоко оригинальных этнопедагогических взглядов и приемов», – уточняет А.Г. Новиков. Еще более конкретна в своем определении А.А. Григорьева: «Педагогическая культура народа саха – эта та сфера его материальной и духовной культуры, которая непосредственно связана с воспитанием детей и проявляется в колыбельных песнях и играх, игрушках и детской одежде, в питании и фольклоре, традиционных праздниках и во многих других элементах народной жизни. Осуществляя связь между поколениями, педагогическая культура обеспечивает общий духовный прогресс личности, рода, этноса» [1]. Многие исследователи считают, что якуты имеют тюркские корни, доказательством этого являются сходство языка, культуры, в том числе схожие по характеру и правилам борьбы «Хапсагай», «Хуреш», и т. д. «Хапсагай» всегда красил все праздники, при всем многообразии видов национальных подвижных игр и национальных видов спорта коренное население Якутии отдавало и отдает предпочтение наиболее состязательным видам, как борьба хапсагай, перетягивание палки – масс тардыһыта, конным скачкам – суурдугтэ, где от соперников требуется не только физическая тренировка, определенные спортивно-прикладные навыки, но и целеустремленность, ловкость и интеллект [2; 4; 5].

Методы исследования. Изучение литературных источников. Сравнение и анализ.

Организация и обсуждение результатов. «Хапсагай» (от якутского) «хап» – лови, «сабай» – направь. Можно понять смысл названия так, лови силу соперника и направляй на него, по-

другому это: «используй силу соперника». «Хапсагай» всегда ассоциируется со словами «халбас харата», «сымса», «хатыламмат хамсаньы», «хабыр», которые переводятся так, ловкость, быстрота, неповторимость движений.

В борьбе «Хапсагай» кто первым потерявший равновесие считается проигравшим. Со временем правила борьбы менялись. Например, в древности разрешались удары ногами (сейчас остались в виде подсечек), удары внутренней стороны кулака («бапшабай»). По рассказам и мифам даже теряли сознания от таких ударов, внутренней стороны кулака. От этих ударов, думаю, остался излюбленный прием наших борцов «тургэн», с помощью которого до сих пор славят в борцовском мире наши борцы свой народ. Ныне специалистами вольной борьбы хорошо изученный прием «тургэн», успешно используется другими национальными школами борьбы.

Коснувшись земли одной рукой или одним коленом, то есть полностью не упавший, не считался побежденным. Позднее в начале XX века появился термин «три точки», то есть разрешался касание земли до трех опорных точек. Например, стоя на двух ногах, разрешался коснуться земли только одной рукой. В наше время любое касание коленями или руками считается проигрышем.

Сейчас, есть много споров, среди специалистов, на счет того, что существовали ли в древности «хабыр хапсагай» и «хомуур хапсагай», разновидности «хапсагая»? Мы придерживаемся мнения, что эти разновидности существовали и имели свои боевые правила, с ударами ног и рук. Хапсагай является, универсальным боевым искусством и развивает бойцовский дух, развивает ловкость, быстроту, силу, психологическую устойчивость. Естественно эти качества помогают в жизни, как средство самозащиты, молодым службе в армии, даже в рабочей и повседневной жизни. Популяризация этого вида поднимет дух и здоровье нации. Восточными видами единоборства занимаются не только взрослые, но и дети с малых лет и становятся воспитанными, духовно богатыми людьми, добиваются цели в жизни, и это демонстрирует многолетняя практика, история, культура, философия восточных народов Азии. Мы, малочисленный народ саха, имея богатый дар предков, должны сохранить, развивать, воспитать молодежь такими видами, чтобы 300 тысячный народ, как 300 спартанцев, должен достойно показать себя в мире и жить наравне с многомиллионными нациями.

Представляем таблицу приемов борьбы Хапсагай с терминологией (таблица 1).

Таблица 1

Основные приемы борьбы «хапсагай»

Терминология приемов борьбы «Хапсагай»	Значение в переводе на русский	Применение
1. Тургэн	Быстрые проходы в ноги с толчками рук	В атаке
2. Атахтааһыннар	Захват ноги	Атака контратака
3. хатыйылар	подсечки	контратака
4. отгуктээһин	Бросок через бедро	Ближняя дистанция
5. халбарыйы	сваливание	Ближняя дистанция
6. умса тардылар	Выведение из равновесия	Подготовительные движения перед атакой
7. эрийэ охсуулар	Скручивающие движения рук и ног	Подготовительные движения перед проходом в ноги

Выводы. Многие тренеры и знатоки народных традиций отмечают взаимосвязь между восточными единоборствами и якутскими национальными традициями, сходства есть также в видах спорта, играх и развлечениях. Поклонение святыне, огню, Будде схожи в Китае, Корею, Японии сидя на коленях, руки на ногах, глаза закрыты (рис. 6). У народов саха стоя на одном колене, руки на колене. Это поклонение применяли во время «Алгыса» (благословение), ритуальных обрядов охоты, кормления очага, во время ысыаха.

У восточных народов настрой перед боем или занятием проходит в виде своеобразного аутотренинга, а у якутских воинов настрой происходит внутри себя, называется «турукка кирири».

Народ Востока издавна развивал и уделял особое внимание дыхательной гимнастике, у якутов же есть специальные упражнения дыхательные, голосовые: «илиһийи», «дыэрэтии» [3].

Кроме теоретических, педагогических, религиозных средств имеются сходства в правилах отдельных видов спорта (Колодезникова М.Г.), табл. 2.

Таблица 2

Сходства и различия правил борьбы «хапсагай» с другими видами боевых искусств

Вид боевого искусства	Сходства	Различия
Айки-до	1) не бьют по лицу; 2) соревнуются на площадке; 3) можно соревноваться с одним человеком или против группы; 4) есть подсечки и захваты рук и ног; 5) используют ошибки соперника; 6) нет ударов ногами; 7) ход ногами и темп одинаковый	Знание физиологии человека: биомеханика движения
Хапки-до		Знание болевых точек, мышц, нервов, суставов
Хапсагай		Касание 3-й точкой

Учитывая все сходства и различия, мы можем называть национальную борьбу «Хапсагай», как вид боевого искусства.

Литература:

1. Баишева М.И. Этнопедагогические воззрения народа саха в этнокультурной динамике / М.И. Баишева, А.А. Григорьева // Педагогические науки. – 2010. – № 11. – С. 99.
2. Колодезников К.С. Особенности физического самосовершенствования личности в этнопедагогике народа Саха / К.С. Колодезников, М.Г. Колодезникова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – №1. – С. 164–169.
3. Колодезникова М.Г. Этнопедагогические условия формирования целеустремленности у подростков-спортсменов в процессе занятий спортивными единоборствами / М.Г. Колодезникова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / науч. ред. М.Д. Гуляев. – 2015. – С. 382–386.
4. Никифоров Н.В. Якутская национальная борьба Хапсагай – ретроспектива и перспектива / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин // Ученые записки. – 2014. – №7. – С. 126.
5. Торговкин В.Г. Физическое самосовершенствование личности юных борцов в традициях народа саха / В.Г. Торговкин, И.И. Портнягин // Физическая культура и спорт в современном обществе.
6. Добровольский С.С. Физическая культура и спорт в современном обществе // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой отечественной войне / отв. ред. С.С. Добровольский. – 2015. – С. 230–234.

УДК 796.81(512.157)

Уйгуров А.В., Торговкин В.Г.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ БОРЦОВ

***Аннотация.** В статье рассматривается эффективность влияния тепловых процедур (парная баня, сауна) в восстановлении организма после тренировки борцов вольного стиля и хапсагай. Показана проверка ЧСС при применении комплекса методов, включающих диету с ограничением жидкости и сауны.*

***Ключевые слова:** вольная борьба, хапсагай, восстановление, парная баня, сауна, тренировка, работоспособность.*

Введение. В условиях северо-востока России при подготовке борцов вольного стиля и хапсагай актуальным остается применение сауны, парных бань в процессе подготовки. Как указывают ведущие исследователи в борьбе, как и у всех видов единоборств правила, спортивные участники классифицируются по весовым категориям. И потому, с чем «чаще всего спортсмены предпочитают весовую категорию, связанную со снижением массы тела, что в свою очередь требует поиска эффективных и неопасных для здоровья педагогических средств, и методов регулирования веса» [3].

В некоторых научных статьях специалисты спортивной медицины пишут, что при снижении в 5 процентов от веса тела, положительно влияет на здоровье человека, делая его более быстрым, решительным. При этом указывается «что положительно сказывалось на спортивном результате» [3].

На основе наблюдения и проведенного опроса спортсменов и тренеров мы ставим цель изучить влияние применения сауны в восстановлении работоспособности борцов и при сгонке веса [4].

Исследовать динамику частоты сердечных сокращений в процессе сауны

Методика и организация исследования. Наблюдения за тренировкой борцов вольного стиля проводился в течение 2022 года.

Объектом исследования является процесс влияния тепловых процедур (парная баня, сауна) в восстановлении организма после тренировки и сгонки веса борцов вольного стиля.

Респондентам предлагалось воспользоваться сауной как средством восстановления работоспособности, а второй группу сформировали из числа борцов кто будет гонять вес, с целью участия на соревнованиях.

Процесс сопровождался замерами частоты сердечных сокращений на основе применения спортивных часов «Polar» у спортсменов полученные данные записывались определенный протокол. Последующей обработкой данных и анализом результатов.

Эксперимент проводилось на базах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа №3 имени В.П. Керемясова» ГО «Город Якутск» и спортзала борьбы СВФУ.

Данные базы оснащены финской сауной с парным источником для нагрева воздуха специальная электрическая печь с автоматическим управлением и термостатом. Поливая водой камни или стены и потолок, регулировали температуру воздуха и повышали влажность.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения и экспериментального обоснования степени воздействия сауны в качестве средства восстановления организма проводились замеры частоты сердечных сокращений, использованием спортивных часов «Polar» за

1 минуту. Измерение ЧСС проводилось в процессе посещения сауны, в целях определения уровня восстановления работоспособности спортсменов во время сгонки веса.

Между 3, 4, 5 заходами в сауну спортсменам группы контроля по сгонке веса проводились мероприятия массажа основных групп мышц общей продолжительностью 6–10 минут. Температуру воздуха сауны поддерживали на +90°C.



Рис. 1. Динамика пульсометрии спортсменов в процессе тепловой процедуры при снижении веса

В течение процесса проделали контроль сердечного ритма спортсменов до и вовремя посещения сауны при снижении веса для участия на соревнованиях, а также восстановление работоспособности спортсменов после тепловых процедур.

Таким образом, подтверждено то, что снижение веса тела от 3% до 6% в сочетании со посещением сауны характеризуется возникновением у спортсменов чувства напряжения в различных системах организма. Это сопровождается уменьшением физической активности. Мы рекомендуем спортсменам такие практики не более двух раз в календарный год.

Результаты работы дают возможность констатировать, что использование восстановительного комплекса способствует в улучшении процесса борцов в годичном цикле подготовки. В экспериментальной группе испытуемых наблюдались достоверно более высокие приросты спортивных показателей по сравнению с контрольной группой ($P < 0,01$) в результате применения сауны при снижении веса.

Спортсменам, снижающим вес от 6% от массы тела, лучше использовать равномерный и постепенно нарастающий варианты снижения веса.

Литература:

1. Бирюков А.А. Применение бани для снижения массы тела / А.А. Бирюков // Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров: информ. метод. бюллетень / сост. К.Н. Копцев [и др.]. – М., 1991. – Вып. 4. – С. 65–68.
2. Бирюков А.А. Что такое баня и как правильно ею пользоваться / А.А. Бирюков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – №2 (74). – С. 53–59.
3. Казилев М.М. Проблемы сгонки веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе / М.М. Казилев, Б.А. Подливаев // Известия МГТУ МАМИ. – 2014. – Т. 5. №2 (20). – С. 155–162.
4. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: монография / А.А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – ISBN 978-5-9718-0589-2
5. Тарасенко М.В. Эффективность средств восстановления в управлении тренировочным процессом борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Тарасенко; ВНИИФК. – М., 1999. – 22 с.

Федоров А.Е., Борохин М.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СЕВЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ

***Аннотация.** Северное многоборье является одним из популярных видов спорта коренных народов Севера. Оно включает в себя пять дисциплин: метание топора на дальность, бег с палкой по пересечённой местности, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей и прыжок через нарты. Существует множество легенд о возникновении этих видов программ.*

В данной статье северное многоборье рассмотрено как основной метод улучшения качеств физической подготовки у профессиональных спортсменов, приведены эффективные методики в целях совершенствования физических качеств в данной спортивной категории.

***Ключевые слова:** северное многоборье, культура, история, малые народы севера, регионы, тройной прыжок, метание топора на дальность, метание тынзя на хорей, прыжки через нарты, бег с палкой.*

Введение. Продвижение физической активности является приоритетом для всех спортивных тренеров. Эффективны поведенческие и социальные подходы, предусматривающие поддержку физической активности именно в северном многоборье. Рекомендуемые экологические и политические подходы включают создание и улучшение доступа к местам для физической активности для многоборцев [1].

Улучшить спортивные результаты стало проще, чем когда-либо. Благодаря последним инновациям в технологиях и методологии тренировок спортсмены делают то, что мы никогда не считали возможным. В данной статье ниже описываются методики улучшения физических показателей у спортсменов, которые занимаются северным многоборьем. Мы нацелены исключительно на спортсменов, которые ищут наилучшие методики совершенствования своих физических показателей, учитывая на сколько этот вид спорта тяжел и сложен в исполнении не только во время соревнований, но и в период подготовки к ним.

Организация и методы исследования. Исследования провели на базе Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова институте физической культуры и спорта кафедра «Мас-рестлинг и национальные виды спорта». Использовали методы исследования анализ литературных источников по теме, провели опрос среди студентов спортсменов, занимающихся северным многоборьем в группе старшего тренера сборной команды Республики Саха (Якутия) Сыромятникова Анатолия Гаврильевича. А также провели наблюдения за тренировкой группы северного многоборья в центре национальных видов спорта имени Василия Манчаары (Модун).

Результаты исследования.

1. Варьирование тренировок.

Для многих спортсменов функциональные упражнения – это название игры. Улучшение спортивных результатов заключается не в том, чтобы строить свое тело или сбрасывать вес ради этого. Речь идет об улучшении мышечной силы, времени реакции и умственных способностей на поле. Функциональные упражнения являются отличной основой и всегда должны быть частью тренировок у многоборцев.

По сути, цель этих упражнений – проработать мышцы, которые будут многоборцы использовать во время подготовки к соревнованиям. Они не только могут настроить тело на реакцию

в различных ситуациях, но и могут многое сделать для предотвращения травм мышц. Однако функциональные упражнения следует выполнять в тренажерном зале. Это позволяет телу испытывать мышечное напряжение и стимуляцию таким образом, который не сразу напоминает конкретный вид спорта [2].

В дополнение к функциональным упражнениям важно время от времени что-то менять. Выполнение одних и тех же упражнений день за днем, неделю за неделей – не способ полностью раскрыть свой потенциал. Тело привыкает к этой стимуляции. Это может привести к плато в результатах многоборцев.

Рекомендуется чередовать тренировки каждые две–три недели. Необходимо выполнять различные виды упражнений, также необходимо делать другой вид кардиотренировок и нужно держать тело в напряжении. Эта спутанность в координации мышц может привести к удивительным результатам. Кроме того, это поможет сохранить мотивацию и предотвратить скуку.

2. Отслеживание и измерение своей производительности во время тренировки.

Нет недостатка в оборудовании для мониторинга. Независимо от того, инвестирует ли многоборец в самые продвинутые носимые устройства или записывает заметки с помощью простой ручки и бумаги, отслеживание производительности во время тренировки – отличный способ продвинуть тело дальше.

Достоверные данные – отличный мотиватор, и они дадут информацию о том, какого прогресса многоборец добился. Многоборец сможет отслеживать свой прогресс для определенного вида деятельности или тренировки. Необходимо использовать эти данные для постановки небольших целей.

Современные технологии позволили невероятно легко измерить производительность организма. Фитнес-часы могут выступать в роли информационного центра, постоянно записывая различные параметры движения тела в пространстве. Самое передовое снаряжение способно измерять пройденное расстояние, частоту сердечных сокращений, повторения упражнений, количество прыжков и многое другое

Многие профессиональные спортсмены используют носимые устройства для отслеживания, чтобы улучшить свои результаты. Нередко можно увидеть спортсменов, выполняющих упражнения в высокотехнологичных жилетах, которые отслеживают их движения в режиме реального времени. Затем тренеры могут видеть покадровую разбивку того, что делает тело спортсмена и какие мышцы работают. Затем тренировки могут быть изменены, чтобы использовать методы, которые нуждаются в улучшении.

3. Приоритетная рациональная гидратация организма.

Когда спортсмен тренируется, мышцы выделяют тепло. Это значительно повышает внутреннюю температуру тела. Во время интенсивных упражнений тело может терять до литра воды в час. Обезвоживание может произойти очень быстро. Во время тренировки рекомендуется выпивать от 500–600 воды в час. Также необходимо пить много воды до и после тренировки. Заранее это гарантирует, что тело достаточно увлажнено, чтобы производить пот. После этого вода поможет восстановиться.

4. Важность достаточного времени для восстановления.

Процесс восстановления так же важен, как и сама тренировка. На это есть несколько причин. Во-первых, это помогает предотвратить травмы.

Мышцам нужно время, чтобы восстановиться. Каждый раз, когда многоборец тренируется, мышечная ткань испытывает крошечные разрывы. Это важная часть, чтобы стать сильнее и набрать массу.

Если многоборец решит работать с болью и не даст своему телу достаточно времени для восстановления, может произойти травма, которая повлияет на дальнейшие результаты. Отсутствие надлежащего восстановления является одной из наиболее распространенных причин разрывов мышц и серьезных травм.

Растяжка после тренировки – еще одна отличная идея. В то время как большинство из нас знает, что перед тренировкой нужно растягивать мышцы, чтобы предотвратить травмы, не так уж много людей будут прибегать к дополнительным усилиям после интенсивной тренировки. Тем не менее, несколько минут растяжки могут значительно помочь процессу восстановления и улучшить спортивные результаты в следующий раз, когда многоборец выступит на соревнованиях.

5. Правильное питание.

От рационального питания многоборца зависит всё: сон, самочувствие, качество тела, качество мышц, психоэмоциональное состояние и т.д. Поэтому необходимо индивидуально обратиться к спортивному врачу – нутрициологу для составления рационального плана питания.

6. БАДы.

Нет ничего постыдного в том, чтобы ввести добавки в рацион спортсмена. Иногда многоборец не может получить все необходимые макроэлементы только из пищи. Добавки содержат эти важные витамины и минералы, чтобы контролировать все функции организма.

Ежедневные поливитамины легко доступны в большинстве продуктовых магазинов. Они могут предоставить здоровую дозу витаминов А, С, D, E, B12 и других. Кроме того, они содержат необходимые минералы, такие как железо, кальций, цинк и магний.

Здоровые добавки для повышения работоспособности абсолютно безопасны и легальны для использования. Они могут выручить во время тренировки и значительно повысить спортивные результаты [3].

Улучшение спортивных результатов не должно быть сложным. На самом деле, самые эффективные методы довольно просты.

Выводы. Использование этих советов в качестве основы тренировочной стратегии в северном многоборье принесет значительные результаты независимо от того, являетесь ли вы спортсменом, тренером или владельцем тренажерного зала.

Каждый вид спорта обладает своими особенностями, за счет которых он развивает человека во всех смыслах. Северное многоборье является не просто одним из видов спорта, а наследием своего народа, которое не один раз спасало их. Ведь, во время тренировок человек, занимающийся данным видом спорта, развивает в себе такие качества как морально-волевые и физические, приобретает навыки необходимые для ловли скота, умение передвигаться по лесам, болотам, рекам и горам. А также вырабатываются навыки, необходимые для охоты, тем самым делая из юношей воинов и охотников, что является основой жизни народов севера.

Литература:

1. Борохин М.И. Воспитание здорового образа жизни обучающихся с использованием народных игр и упражнений коренных народов Якутии / М.И. Борохин, Н.П. Олесов, С. Чэ [и др.] // Глобальный научный потенциал. – 2022. – № 2 (131). – С. 18–21.
2. Борохин М.И. Использование двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов / М.И. Борохин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 030–032.
3. Черкашин А.В. Общая физическая подготовка юношей, занимающихся масс-рестлингом / А.В. Черкашин, М.И. Борохин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 46–51.

УДК 796.342:373.33(510-21)

Чэнь Чжунтянь, Цзоу Чаньюй, Торговкин В.Г.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА В ШКОЛАХ УХАНИ

Аннотация. В статье рассмотрены анализ развития большого тенниса среди учащихся школ, включая колледжи, что во всех частях Уханы и действительно может отражать текущую ситуацию с резервом для развития тенниса в Ухане.

Ключевые слова: теннис, школа, колледжи, корт, учащиеся, преподаватели.

Введение. Теннис – это вид спорта, который был изобретен в Европе и постепенно стал популярным. Можно сказать, что первоначальное намерение изобретения тенниса заключалось в играх и развлечениях, но с его развитием

С развитием спорта соревновательный теннис и фитнес-теннис стали развиваться в Китае [1].

Как модный, зрелищный и авангардный вид спорта он нравится все большему количеству школьников колледжей. Многие колледжи и университеты Китая также придают большое значение большому теннису, так как новый вид спорта для молодежи и школьников. Один из причин то, что эта деятельность очень соответствует характеру современных школьников колледжа, которым нравятся новые вещи.

Это может помочь школьникам улучшить их физическое самосовершенствование. Качественное образование учащихся и укрепление их психического здоровья имеют очевидные последствия.

Методика и организация исследования. В работе использованы метод изучения литературных данных, метод анкетного опроса, метод логического анализа. На основе изучения литературы и статей опубликованных исследователями вузов Хубэй, включая колледжи можно констатировать, что во всех частях Уханы, что действительно может отражать текущую ситуацию с школьным теннисом в Ухане.

Результаты исследования и их обсуждение. Уровень понимания школьниками тенниса можно увидеть со стороны тенниса в колледжах и университетах. Текущее состояние развития и популярность тенниса в колледжах и университетах. Информация по опросу 300 респондентов, показывает о понимании школьниками большого тенниса что: 5,2% от общего числа, 30,4% в основном понимают, 55,4% знают немного, не понимают, пришлось 8%. Это показывает, что почти 92% школьников знают теннис, но только 35,6% школьников знакомятся с большим теннисом, а остальные узнают только по другим каналам, таким как Интернет или телевидение. На основе этого можно констатировать, что студенческий теннис в Ухане находится на стадии развития.

По информационным данным публикаций мотивация школьников колледжей в Ухане к участию в большом теннисе показывают, что у школьников имеются различные мотивы занятий теннисом, среди которых более 70% выбирают развлечение, 32% школьников любят теннис, а 29% считают игру в теннис своего рода развлечением.

Анализ теннисных кортов в колледжах и университетах Уханы показывает, что строительство теннисных кортов является необходимым условием для обучения школьников теннису. Количество теннисных кортов в основном показывает важность, которую колледжи и школы придают теннису. В текущем информации имеются школы с менее чем 1 теннисными кор-

тами Хубэй, Ухань. Уровень развития тенниса в колледжах и школах города сильно различается между колледжами и школами, поэтому в значительной степени ограничивают развитие тенниса в Ухане.

Количество построенных теннисных кортов было от 3 до 5 школ, учитывая информации школьных 9–11 сайтов.

Анализ ситуации по открытым теннисным кортам в колледжах и школах Ухани показывает, что развитие тенниса в колледжах и школах может осуществляться только при наличии теннисных кортов. При этом проведение уроков тенниса может лучше продвигать теннис и позволить учителям и ученикам быстрее понять навыки игры в теннис, быстрее овладевать навыками игры в теннис и повышать уровень игры в теннис напрямую [6].

Результаты опроса показывают, что: сочетание одного и двух раз в неделю игры теннис составляет 53%, из этого можно констатировать что в Ухане усердно работают над развитием сети колледжей. 23% теннисных кортов предлагаются по три раза в две недели.

Информация о проведении соревнований по теннису в колледжах и университетах Ухани и участие школьников колледжей в соревнованиях показывает, что количество теннисных матчей между колледжами и университетами будет постепенно увеличиваться, благодаря чему учащиеся колледжей могут улучшать навыки. Ежегодно в Ухане проводится три сезона лиг уровня «China Open» и уровень игроков, участвующих варьируется от 3,0 до 5,0, включая игроков-любителей и полупрофессионалов [7].

Практически каждый год многие учащиеся колледжей или старшеклассники участвуют в «China Open», который проводится в Ухане. Также колледжи и вузы Уханя проводят много любительских соревнований. Часто проводятся любительские теннисные матчи, которые спонсируются другими компаниями.

Анализ факторов, влияющих на развитие тенниса в колледжах и школах города Ухань, показывает первостепенно наличие теннисных кортов. На их долю приходится 69,2%, что составляет почти половину, что свидетельствует о том, что технические средства являются основными факторами, влияющими на развитие тенниса в колледжах и школах.

Важнейшими факторами развития также являются нехватка учителей, слишком мало курсов и другая теннисная атмосфера в учреждениях и организациях, что составляет примерно 61,6%.

Выводы. Развитие тенниса в колледжах и школах Ухани находится на подъеме, хотя не хватает кортов, как плоскостных сооружений для большого тенниса и преподавателей.

Численность занимающихся недостаточна, учебная программа по теннису не комплексная, внеклассных занятий не так много, но в целом благодаря крупным соревнованиям с 2014 года, в ближайшие 10 лет школы и колледжи станут важной базой для подготовки резерва по развитию большого тенниса в Ухань и в целом в КНР.

Литература:

1. Воронов Н.А. Становление и развитие игры в большой теннис / Н.А. Воронов // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – №6 (23). – С. 156–160.
2. Исмагилова Т.В. Большой теннис как безопасный вид спорта в университете / Т.В. Исмагилова, Г.А. Галиева, В.С. Михайлов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – В 3 т. – 2014. – С. 19–24.
3. Иванов В.Д. Большой теннис как вид спорта / В.Д. Иванов, Ю.С. Сухорукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Известия МГТУ МАМИ. – 2021. – Т. 6. №4. – С. 32–37.
4. Крюков Р.В. Анализ исследования по проблеме обучения детей технике двигательных действий в большом теннисе / Р.В. Крюков // E-Scio. – 2020. – №7 (46). – С. 494–499.
5. Циньгий Е. О проведении занятий по настольному теннису в китайских средних школах / Е. Циньгий, Л.Б. Крутина // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 45-летию факультета физической культуры / под ред. М.В. Куликовой. – Тула, 2022. – С. 62–67.

6. Комиссарчик К.М. Факторы, мотивирующие китайскую молодежь заниматься физической культурой и спортом / К.М. Комиссарчик, О.В. Ляшенко // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – Т. 10. №5 (42). – С. 88–92.

7. Бурк В. Спорт в Китае: история развития и современное состояние / В. Бурк // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 54–59.

УДК 796.853.23(510)

Ши Циньну, Торговкин В.Г.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И РАЗВИТИЕ ДЗЮДО В КНР

Аннотация. В статье рассматривается анализ развития дзюдо в КНР на основе изучения данных и выступления спортсменов КНР на соревнованиях страны, Азии и мира. Изучение технико-тактических действий дзюдоистов, позволяет активизировать деятельность по применению национальных средств в подготовке дзюдоистов резервного состава.

Ключевые слова: дзюдо, техника, тактика, национальные средства, подготовка, резерв.

Введение. Результаты поиска и изучения литературы показывают, что дзюдо после более чем 40 лет развития, которое было введено в КНР из Японии в 1979 году, в основном ограничилось сферой конкурентных видов спорта и не получило быстрого распространения и развития в рамках массового фитнес-спорта. Ценность массового фитнес-упражнения по дзюдо стала широко известна только после того, как женский проект дзюдо на Олимпийских играх 2008 года в Пекине реально выиграли три золотых медалей. Что послужило особенно толчком для расцвета учебного зала по дзюдо для подростков, в результате чего многие уникальные преимущества развития, такие как фитнес, самосовершенствование, оборона и развитие качеств воли, которыми обладает дзюдо, были апробированы на практике и стали одним из самых популярных проектов в области массового спорта и фитнеса в последние годы, демонстрируя процветающую тенденцию. Результаты социальных исследований в 11 провинциях и городах Китая Северная Гуань, Восточная Тьнь, Внутренняя Монголия, Шаньдун, Хэнань, Хэбэй, Шаньси и другие, а также поиск веб-сайтов известных сетей, данных Ванфань, трех основных китайских специализированных исследований выявили следующие проблемы в текущем продвижении и исследовании дзюдо в КНР. Во-первых, субъекты массового дзюдо участвуют в группах подростков, группы среднего и пожилого возраста менее активны, а массовое влияние дзюдо не имеет сбалансированного возрастного распределения. Во-вторых, субъектами массового распространения дзюдо являются общественные некоммерческие учебные заведения с низким участием школ, органов государственного управления. Наконец, не хватает внимания к научным исследованиям и научно-исследовательской способности для популяризации и применения массового дзюдо, что затрудняет формирование совместных усилий в области применения и исследований. По результатам поиска работ ведущих авторов, в текущем времени проводят описательный анализ и изучение применения в едином ракурсе. Например, проведены прикладные исследования по обучению дзюдо в сочетании с потребностями обучения в колледжах общественной безопасности и характеристиками объекта дзюдо, но в целом соответствующие исследовательские работы не образуют широкого научно-исследовательского влияния ни по количеству, ни по прикладному исследованию [5].

Методы и организация исследования. Изучение механизма популяризации спорта дзюдо развивающегося уже более 40 лет, основная группа влияния по-прежнему массовое движение

дзюдо ограничено главным образом подростковым залом дзюдо из-за строгих требований к стадиону и залам и более высоких требований к спортивной грамотности, гуманистической грамотности, меньшего числа профессиональных тренеров с квалифицированными условиями и более высокого порога доступа для учреждений. И из-за отсутствия механизма продвижения по службе и участковой оценки одни интересы группы подростков поддерживают потребность в последующих упражнениях и потребности в развитии, что делает движение дзюдо более узким каналом развития и ограниченным социальным влиянием в Китае. Многие ученые и руководители проектов указывают на дилемму по исследованию популярности дзюдо в кампусе и многоуровневый механизм развития талантов, расширять влияние дзюдо и каналы подготовки резервных талантов на основе специальной политики и финансовой поддержки, повышать грамотность дзюдо и потенциал среди молодых талантов.

С момента выведения дзюдо из Японии в 1979 году и при совместном продвижении и расширении спортсменов, тренеров и исследователей всех возрастов женская команда по дзюдо с отличными мировыми результатами сделала движение дзюдо традиционным проектом китайской олимпийской делегации по завоеванию золота, формируя полную ситуацию с такими проектами, как дайвинг, тяжелая атлетика, волейбольная команда. Открыла новую ситуацию для пути международного развития китайских конкурентных видов спорта, позволили китайскому женскому дзюдо заложить важные международные позиции в мировых конкурентных видах спорта, формируя образ спортивной державы Китая. Китайская женская команда дзюдо на азиатских играх в Пекине в 1990 году выиграла 5 золотых, что позволило нашей стране дзюдо установить статус азиатской державы. Гао Фэн стала первым бронзовой медалисткой по дзюдо в Афинах (2004 г.) и единственным обладателем мирового чемпионата мира на мягком алтаре, она прошла жесткую тактику и преданность, а также сделала движение дзюдо выходом в общественное поле зрения, что значительно способствовало развитию дзюдо в Китае.

В 1990-х годах развитие дзюдо, основанное на системе обучения трехступенчатой учебной сети в провинциях страны, которая была создана требованиями эпохи развития конкурентных видов спорта, могло сосредоточить свои ресурсы обучения на сильных сторонах в исторический период национальной конкурентоспособной системы, повысило эффективность управления, повысило эффективность обучения дзюдо и способствовало быстрому развитию конкурентных видов спорта в стране на международном уровне. В частности, ряде крупных международных событий, таких как Лондон, Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро и другие, китайские спортсмены больше не выиграли золотую медаль, а также возник большой разрыв с США и Европой, Японией и другими сильными командами. В 2019 году канцелярия Государственного совета обнародовала Программу строительства спортивной инфраструктуры, предложив, что следует воспользоваться многими историческими возможностями, такими как Олимпийские игры, чтобы дзюдо оставался ключевым проектом для достижения великого возрождения нации и проявления комплексной национальной силы, достижения многочисленных целей социального развития, заключающихся в том, чтобы поднять чувство национальной гордости и содействовать трансформации общественного спорта. Поэтому следует глубоко понять особенности и законы применения современных технологий обучения дзюдо, всесторонне усовершенствовать систему технического и тактического обучения дзюдо и механизм управления, проанализировать общую ситуацию и основные проблемы, существующие в обучении дзюдо в стране, усилить программу обучения дзюдо в соответствии с новыми правилами, исследование системы соревнований и изучение средств обучения и применения, особенно решить проблему общего падения разлома талантов с конкурентными способностями, сделать существенный прорыв в развитии дзюдо [5].

Результаты исследования. В последние годы по мере энергичного продвижения Всемирной ассоциации дзюдо и глубокой раскопки ценностей дзюдо получило быстрое распространение и развитие во всем мире, что привело к все более жесткой конкуренции за медали на

олимпийских объектах дзюдо. С самого начала своего внедрения зарубежные державы, осуществляющие проекты дзюдо, создали систему участковых пунктов для разделения технических и тактических стандартов практических исполнителей, а после второй мировой войны у МФУ также имелась соответствующая система оценки положения. В 2017 году МФС внесла существенные изменения в правила игры дзюдо, что повлияло на систему обучения и средства обучения. И страна только в 2017 году начала изучение и практическое исследование механизма конкурса по балльной системе, проект дзюдо все еще использует традиционную систему ранжирования спортсменов на уровне технических стандартов, не является полным отражением реального технического уровня спортсмена-дзюдоиста, еще больше создает препятствия для продвижения массового фитнес - спорта дзюдо и развития базы спортивной базы.

Выводы. Развитие спорта дзюдо по сей день занимает крайне важное место в нашем проекте по развитию конкурентных видов спорта. Хотя текущий проект дзюдо находится в затруднительном положении с точки зрения развития, людям следует активно изыскивать пути активного развития и инновационные средства, основанные на характеристиках времени и тенденциях развития. Данная статья начинается с текущего состояния развития спорта дзюдо в нашей стране, исследовалась на многих уровнях, как механизм развития, специальный механизм подготовки талантов и путь расширения влияния, нашла основные сдерживающие факторы, и исследовала стратегию развития жизнеспособности с практической точки зрения, имеет высокую практическую ценность и практическое значение.

На основе изучения данных литературы по дзюдо ведущих тренеров КНР мы констатируем и согласны с тем, что из 9 основных категорий техники и тактики по атаке и контратаке китайская команда использует 3 наиболее часто используемых типа техники соответственно: техника по ногам (47,42%), техника по использованию захватов руками (21,24%) и техника по удержанию преимущества (11,13%), сумма применения 3 технологий достигает 79,79% из всех технических действий. Достаточно видно, что технология техники наших дзюдоистов по использованию национальных средств по-прежнему недостаточна с точки зрения силы, времени наступления, способности к овладению техническими действиями и так далее, в настоящий момент, когда техника технической и тактической подготовки быстро развивается, полагаться на традиционное преимущество оборонительной контратаки трудно получить хороший путь.

Литература:

1. Путин В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 159 с. ISBN 978-5-373-04998-6
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие / Г.С. Туманян. – Кн. II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
3. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 592 с.
4. Franchini E. Классификационная таблица специального фитнес-теста по дзюдо / E. Franchini, F.B. Vecchio, S. Sterkowicz // Archives of Budo. – 2009. – №5 – С. 127–129.
5. Сюэфэн Хуан Продвижение спорта в СМИ Китая / Х. Сюэфэн // Современная периодическая печать в контексте коммуникативных процессов – СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т. – 2018. – №3. – С. 164–168.

ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

УДК 796.081

Волобуева Н.Д., Горбатенко А.В.
Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, Белгородская область

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА НА ФОНЕ САНКЦИЙ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ

***Аннотация.** Научная статья посвящена актуальным вопросам влияния западноевропейских санкций на развитие российского спорта. Интерес вызывает дальнейшие перспективы, которые видит Российская Федерация для реализации своих спортивных интересов как на внутригосударственном уровне, так и посредством проведения совместных мероприятий с дружественными государствами.*

***Ключевые слова:** перспективы развития, спортивная отрасль, спортсмены, тенденция популяризации спорта, влияние спорта.*

Введение. На сегодняшний день наше государство столкнулось с глобальными историческими вызовами. В 2022 году Российская Федерация встретила массу беспрецедентных санкций и отстранений наших спортсменов от участия в спортивных мероприятиях мирового масштаба. По мнению экспертов, к сожалению, прогнозы развития спортивной деятельности в России носят крайне неоптимистичной характер в связи с ситуацией на международной арене. Несмотря на данный факт, в России взят серьезный курс на развитие отечественных спортивных программ. Так, Владимир Путин подписал соответствующее распоряжение, в котором обозначены задачи на сентябрь–октябрь 2023 года в рамках развития проекта «Россия – спортивная держава 2023».

Прогнозируя ситуацию в рамках развития сферы отечественного спорта, мы полагаем, что спортивная отрасль России продолжит развиваться за счёт укрепления взаимодействия с дружественными государствами путём расширения программы совместно проводимых мероприятий. Основная проблема современности заключается в политизации спорта, данный термин означает усиление роли политического фактора в условиях современных реалий спорта. К сожалению, политика становится едва ли не основным инструментарием в регулировании вопросов, связанных с реализацией спортивной деятельности. Ежегодно политизации спорта приобретает значительные масштабы и становится абсолютно нормальным явлением. На сегодняшний день, классическая фраза «спорт вне политики» теряет свое истинное значение, она уходит корнями далеко в историю, вместо этого в приоритете становится спорт, который служит средством достижения политических целей. По мнению министра физической культуры и спорта Кемеровской области С. Мяуса, «перед нами стоит множество вопросов в мире спорта, одним из которых является развитие России в новой парадигме». Мы предлагаем собственные пути решения проблемы, которые помогут вывести развитие отечественного спорта на принципиально новый уровень на фоне санкции в адрес нашего государства и, в частности, спортсменов. Так, целесообразным видится, в первую очередь, наладить объекты спортивной инфраструктуры, чтобы люди, в особенности, дети и молодежь с удовольствием принимали участие в спортивно-массовых мероприятиях, с удовольствием посещали соревнования. Также важное значение приобретает развитие спортивных кадров в Российской Федерации, иными словами, профессионального тренерского состава, обладающего специальными знаниями и компетенциями. Важно, чтобы приток молодых и амбициозных кадров постоянно

находился на высоком уровне во избежание проблемы нехватки квалифицированных специалистов. Не менее важным является вопрос обеспечения спортсменов профессиональным оборудованием и инвентарем, качественные спортивные залы, соответствующие условиям тренировки. При этом, несмотря на негативную позицию многих западноевропейских государств по поводу участия России в международных соревнованиях, российские спортсмены обязаны улучшать свои спортивные показатели вопреки давлению извне. Это важно по той причине, если вектор мировой политики поменяет курс, и российским спортсменам будет разрешено принимать участие в международных соревнованиях и мероприятиях на равных правах с представителями других стран. На сегодняшний день Россия держит приоритет взаимодействиями во многих вопросах с Белоруссией, государствами ОДКБ и многими другими дружественными странами.

Вопрос взаимоотношений России с западноевропейскими странами прокомментировала президент Федерации лыжных гонок России Елена Вяльбе, которая надеется, что «благодаримые восторжествует, потому что все считают убытки, России является одним из лидеров по части аудитории трансляции лыжных гонок, прыжков с трамплина и лыжного двоеборья». По нашему мнению, популярность российских спортсменов бесспорна, многие соревнования, которые происходят в масштабах нашего государства, по уровню организации, обеспечения необходимыми для соревнований ресурсами могут превосходить мероприятия международного характера.

Полагаем, что основная задача России в области развития спорта – это аккумулирование всех своих ресурсов, направленных на защиту наших спортсменов, необходимо добиться справедливого отношения к участию нашей страны в соревнованиях международного уровня, исключая при этом фактор политического давления.

Методы и организация исследования. В рамках исследования использовался всеобщий диалектический метод познания как общенаучный, фундаментальный метод исследования, также применялись общенаучные (анализ, синтез, сопоставление, системный метод, структурно-функциональный метод) и частно-научные методы (конкретно-социологический, сравнительный).

Результаты исследования. Несмотря на остроту современных политических реалий, в России должна укрепиться вера в спортивное будущее нашей страны, необходимо создавать открытое спортивное пространство, открывая возможности активного сотрудничества с коллегами в рамках Содружества Независимых Государств, странами ассоциации БРИКС. В целом, несмотря на усложнение процесса конкурентоспособных отношений в мире спорта, Россия обязана сохранить конкурентную среду для мотивации спортсменов к продолжению своей карьеры.

Мы считаем, что необходимо взять курс на популяризацию спорта среди подрастающего поколения, такой подход в целом необходим во всех сферах развития нашего государства, именно молодежь является творческим и кадровым резервом России, от которого зависит будущее. В этой связи, мы предлагаем увеличить количество мероприятий различного формата, направленных на усиление роли спорта в глазах детей путем проведения матчевых противостояний, спортивных фестивалей, соревнований на базе школ и институтов, проведение школьных встреч с мастерами спорта и другими представителями спортивной сферы.

Владимир Путин подписал Указ «О национальных целях развития до 2030 года», в котором идет речь о увеличении продолжительности жизни россиян, о повышении системности в занятиях спортивной деятельностью.

По прогнозам экспертов, ожидается, что доля граждан России, которые занимаются спортом и физкультурой должна вырасти до 70% от общего населения. Этот факт свидетельствует также о популяризации спортивно-массовых мероприятий среди населения страны.

Так, по данным новостным источников, в рамках проекта открыто более 368 спортивных объектов в различных субъектах России. Значительное количество граждан нашей страны на

регулярной основе занимаются спортом, приобщаются к участию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на более чем 1500 современных спортивных площадках, оборудованных необходимыми тренажерами и приспособлениями. В настоящий момент, более 17,9 млн человек стали активными участниками ГТО, ежегодно спортивный комплекс привлекает большое количество людей разных возрастов.

По данным экспертов, Российская Федерация не теряет надежды адекватное отношение к спортивным играм, исключая политическое давление, поэтому активно разрабатывается и корректируется программа подготовки к Олимпийским играм 2024 и 2026 годов. Стоит отметить, что несмотря на многие противоречивая в адрес Российской Федерации, некоторые иностранные спортсмены поддерживают позицию российских атлетов. Так, например, британский лыжник Эндрю Масгрейв считает, что без «российских лыжников Кубок мира потеряет очень многое». Между тем, Масгрейв прокомментировал, что «желает видеть сильнейших (Россию) в строю; не хочу побеждать и думать, что победил только потому, что не было Большунова». Это доказывает тот факт, что существуют те люди, для которых все же спорт находится вне политики.

Заключение. Таким образом, рассмотрев, тенденцию развития российского спорта в условиях санкций и нарастающего международного давления, мы пришли к выводу, что наша страна, как на всем протяжении русской истории, не готова «сдаваться без боя». Наши спортсмены, несмотря ни на что, продолжают тренироваться и достигать новых высот в мире спорта. Развитие новых спортивных направлений, программ, открытие новых спортивных залов, производство нового оборудования, увеличение кадрового резерва среди тренерского состава свидетельствует о одном: Россия будет развиваться вопреки всем западным веяниям, будет осваивать новые рубежи, находить новых коллег по вопросам развития спортивной отрасли среди дружественных стран, активно будет развиваться взаимодействие в азиатском направлении.

В рамках масштабного государственного проекта проходит огромное количество спортивно-массовых мероприятий. Например, «Лыжня России», традиционный турнир по уличному баскетболу «Оранжевый Мяч» и самый массовый забег в стране – «Кросс Нации». Большие спортивные праздники России, такие как зимняя «Декада спорта и здоровья» и летний «День Физкультурника» – также проходят под эгидой проекта «Спорт – норма жизни». Благодаря таким проектам Российская Федерация укрепляет свои позиции, в первую очередь, на внутригосударственном уровне – в глазах общественности, а уже в перспективе будут присоединяться и коллеги дружественных государств с предложениями о проведении совместных мероприятий.

Литература:

1. Олимпиада без правил. Русские спортсмены о запретах и гонениях // Интернет-портал «Царьград». – URL: https://tsargrad.tv/articles/olimpiada-bez-pravil-russkie-sportsmeny-o-zapretah-i-gonenijah_668962 (дата обращения 17.03.2023).

2. О проекте «Спорт – норма жизни» // Интернет-портал «Норма жизни». – URL: <https://нормаспорт.рф/about> (дата обращения 11.03.2023)

3. Отстранение России от многих международных спортивных мероприятий // Интернет-портал «РБК»: официальный сайт. – URL: <https://sportrbc.ru/news/642d86352525> (дата обращения 19.03.2023).

4. Бурко В.А. Особенности осуществления нравственной функции спорта в современных социокультурных условиях / В.А. Бурко, А.Е. Зубков, Е.М. Ноговицина // Вестник ПНИПУ. – 2022. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-osuschestvleniya-nravstvennoy-funktsii-sporta-v-sovremennyh-sotsiokulturnyh-usloviyah> (дата обращения: 06.04.2023).

5. Сколько людей в России занимаются спортом? // Интернет-портал «SportResults». – URL: <https://sport-results.ru/skolko-ljudej-v-rossii-zanimajutsja-sportom> (дата обращения 19.03.2023).

6. Зубков А.Е. Эмоциональное отношение к антироссийским санкциям как выражение патриотизма спортивным сообществом / А.Е. Зубков, Е.М. Ноговицина // Вестник ПГГПУ. – 2022. №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-otnoshenie-k-antirossijskim-sanktsiya-kak-vyrazhenie-patriotizma-sportivnyim-soobshchestvom> (дата обращения: 06.04.2023).

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

***Аннотация.** Особенность волейбола в какой-то степени заключена в самом его термине: «волей» – на лету, «бол» – мяч. Основная сложность в волейболе заключается в точном определении полета и скорости мяча, способности правильно принять исходное положение для обработки мяча. Для того, чтобы развивать такие способности, нужно применять специальные упражнения для развития техники волейбола. Основную роль играют быстрота двигательной реакции и умение правильно управлять временем движений. Еще одна особенность волейбола – это предельная быстрота и трудность определения двигательных действий непосредственно во время игры и в соревновательных ситуациях. Игрок команды должен наблюдать за перемещением и расположением игроков своей команды, также и соперников, предвидеть маневры партнеров и угадать план действий противника, мгновенно произвести анализ игровых действий, сделать правильный выбор при выполнении технических элементов и результативно реализовать это движение.*

***Ключевые слова:** волейбол, особенность, игра, техника, спортсмен, быстрота реакции, команда, движения.*

Волейбол как спортивная игра появилась в то время, когда стали появляться другие командные игры, которые были физически активны, агрессивны, контактные. Было множество проб, проверок, экспериментов, выбор разных физических движений, элементы техники. Тогда никто не мог предположить, какие будут правила игры, как вести счет при выигрыше, при проигрыше, найдет ли своих поклонников игра, смысл которого в перебивании двумя командами мяча через сетку. Естественно, возникла необходимость любым способом перебить мяч на другую сторону сетки, на сторону соперников. Это было началом рождения новой спортивной игры, эта цель сформировала технику и тактику волейбола, все технические элементы и тактические действия в команде. Затем, как только определили цель игры и зафиксировали первые принципы выполнения этой цели, появилось видение того, как надо более эффективно достичь этой задачи в рамках новых правил. В процессе пришло понимание, что достижение результата игры возможно, если акцентировать внимание на нестандартные для людей действия, движения, при этом в игровых ситуациях, где нужно быстро принимать решения.

В волейболе очень много прыжковых действий, многоскоки двумя ногами, ударные движения сверху, борьба с соперником над сеткой с вытянутыми руками, что неестественно в человеческой среде, оно более близко к животному миру. Организация игры проходит в постоянном напряжении в течение долгого времени и в ожидании двигательных действий, которое иногда может затянуться надолго, что требует быстрых и резких движений, характерных в большей степени для животных.

Разновидность запасов игровых действий в волейболе весьма небольшой. Игрок касается мяча мгновенно, команде разрешается лишь три касания, игровая площадка небольшая - самая маленькая из спортивных игр, где играют шесть спортсменов. Игрок во время игрового действия должен ждать включения в игру, психологически подготовиться даже без активного движения по игровой площадке, произвести взрывное движение, которое сменяется очередным ожиданием к следующим действиям. Ждать включения в игру приходится в статичном положении, без темповых перемещений в отличие от других спортивных игр. Такая организация игры заставляет игрока постоянно держать его в активной позиции, быть готовым к

следующему игровому действию. Поэтому после каждого выигранного или проигранного очка происходит всплеск эмоций, выражение радости или огорчения.

В волейболе трудность для обучения и совершенствования техники игры заключается в наличии арсенала специфических навыков. Если начинающему ребенку дать играть в волейбол, у него ничего не получится, он не справится ни с техническим действием, ни с техническим элементом, тем более с участием в самом простом игровом моменте на площадке. Например: в футболе в любом возрасте без тренировки можно справиться с ведением мяча, можно остановить мяч, оглядеться, найти своих партнеров, дать передачу и забить в ворота. Этого в волейболе нет, игроку даются доли секунды для обработки мяча, точного приема партнеру, которого в данный момент не видишь, вовремя попасть рукой по летящему мячу при нападающем ударе через сетку, при этом обвести блок соперника.

Чуть сложнее правила баскетбола и гандбола, но даже в этих видах спорта можно без определенной подготовки добиться результата, так как здесь тоже можно остановиться, поймать мяч, оценить ситуацию. Другими словами, в разных командных играх есть возможность применения технических элементов на начальном этапе – бросков, передачи, ловли, ведения мяча и т.д. В волейболе использование технических элементов для начинающих спортсменов приводит к полному провалу, либо нужно изменить правила игры настолько, что как игра волейбол перестанет существовать. В начале обучения применение в игре всех видов техники волейбола не даст положительного эффекта.

Задача педагога, тренера – замотивировать ребенка, заинтересовать видом спорта, где на начальном этапе трудно пользоваться техническими элементами. Только после 2–3 лет занятий дети старше 10 лет могут играть в волейбол при предельном упрощении правил, без фиксирования ошибок в технике. Это называется последствием нестандартности движений в волейболе, сложившихся его правилами.

Этап начальной подготовки детей занимает важное место, это главная часть становления будущих игроков. Тренировки должны проходить в соответствии их возрасту, упражнения и движения по объему и интенсивности должны удовлетворять их потребностям, регулярно обновляться задания, игры, чтобы все это происходило до начала утомления. При этом не все средства возможно задействовать, потому что они не устраивают данные потребности детей. Изменение плана тренировок от принципа удовлетворения потребности в нем приводит к неперемennomu отсеиванию воспитанников. Работа изо дня в день, пристальное внимание к занятиям, кропотливое исполнение элементов техники волейбола дает удовлетворенность детям. Если на тренировках технико-тактические элементы получаются, появляется здоровый интерес, заинтересованность, желание, укрепление организма, положительная реакция психики на игру и технику волейбола. Такая отдача возникает после нескольких лет тренировочной деятельности, поэтому при неправильной работе с начинающими детьми, если даже имеются у них отличные перспективы, появляются сложности на тренировках, которые проходят в более подготовленной команде, так как даже на гораздо интенсивные, разнообразные, грамотные упражнения не приходит чувство удовлетворения, наработанное за последние годы занятий на более низком уровне. У детей с хорошими ростовыми данными, с хорошими физическими пропорциями во время выполнения сложных, эмоциональных упражнений необходимо обязательно развивать правильный, положительный отклик, положительную реакцию. Таким образом получится совмещение удовлетворенности хорошего игрока в трудной, интенсивной тренировочной деятельности с потребностью других игроков своей команды в получении положительного результата на соревнованиях.

Также в спортивной игре нужно принять во внимание, что самый важный этап в сочетании «обучение – профессиональное применение». На этом этапе проходит освоение техники волейбола, развитие физической подготовленности, формирование навыка тактики игры. Все

эти составляющие должны находиться в постоянном движении, и от тренера нужно непрерывное обновление всех этапов подготовки. При этом во время освоения подготовки надо участвовать в соревнованиях, которые требуют нарастающих результатов, значит, практикующий тренер должен знать все об укомплектовании команд, о построении тактики игры, о внутреннем настрое перед соревнованиями, о психологической стороне игры, то есть тренер должен быть и учителем, и хозяином, и режиссером. В наибольшей степени это касается именно детского тренера.

В заключение разберем особенности волейбола.

1. Сиюминутное время владения объектом игры при наличии достаточного момента ожидания обработки мяча и подготовка к быстрому реагированию.

2. В течение игры игроки всей командой испытывают бурный эмоциональный фон, так как напряженность нервной системы побуждает быстрой и активной разрядки в отличие от других командных игр.

3. Кратковременность касания мяча, без долгого владения им.

4. Нестандартные двигательные действия для спортсмена.

5. Оценка судьей правильности каждого контакта игрока в соответствии с правилами волейбола.

6. Без предварительной технической подготовки даже по самым простым правилам невозможно успешно участвовать в игре (в отличие от футбола и баскетбола).

7. Для достижения высокого результата игры необходимо наличие особых антропометрических данных.

8. Возникновение трудности в обучении из-за значительного различия в технике движений между всеми воспитанниками влечет за собой построение различного тренировочного процесса для разных групп занимающихся.

Литература:

1. Клещев Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера») / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
2. Кобцев С.Н. О технологии обучения волейболу / С.Н. Кобцев // Физкультура в школе. – 2001. – №4. – С. 31–32.
3. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

УДК 796.012.712.412.4 (470+571)

Готовцева М.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ (СЕВЕРНОЙ) ХОДЬБЫ В РОССИИ

Аннотация. Среди большинства молодежи северная ходьба не пользуется такой популярностью, как лыжи или как бег. Для улучшения реабилитации после травм она наиболее эффективна, чем другие виды спорта. Это подтверждается десятками тысяч ее практикующих и научными исследованиями.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая активность, мышцы, спортсмен, техника ходьбы, тренировка, упражнения.

Введение. Скандинавская (северная) ходьба – это особый вид двигательной активности, который объединил в себе технические качества нескольких видов спорта, где включаются в работу практически все мышцы тела. Благодаря этому скандинавская ходьба набирает популярность в последние годы.

Скандинавская ходьба стала самостоятельным видом спорта только в 1990-х годах, а в 2000 году только 3 страны входили в Международную ассоциацию. На сегодняшний день более 20 стран входят в эту ассоциацию, и в более чем 40 странах профессиональные инструкторы обучают скандинавской ходьбе всех, кто желает освоить этот вид спорта. В России Национальная ассоциация скандинавской ходьбы была образована только в 2010 году.

Северная ходьба подразделяется на три вида: оздоровительное направление, фитнес, спорт. Также северная ходьба широко применяется в медицине для лечения и профилактики многих заболеваний.

Согласно работам Марко Кантановой, использование палок при ходьбе дает такой же тренировочный эффект, как при тренировке бега на лыжах. Основной концепцией является то, что скандинавская ходьба способствует развитию и укреплению мышц рук и ног. Скандинавская ходьба обладает такой же эффективностью, как плавание, гимнастика и лыжный спорт. Первый международный симпозиум «Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации и оздоровительных технологиях» состоялся 18 марта 2017 года в Сеченовском университете. В мероприятии приняли участие более 300 специалистов из 17 регионов России и зарубежья, работающих в области медицинской реабилитации, спортивной медицины, физкультуры и спорта. Это событие можно рассматривать как новый этап в развитии скандинавской ходьбы в России. Она была признана широкой медицинской общественностью в качестве физической активности для укрепления здоровья населения и как эффективное средство медицинской реабилитации.

Популяризация скандинавской ходьбы близко связана с обучением инструкторов по скандинавской ходьбе. В России проводится обучение инструкторов по скандинавской ходьбе в 7 образовательных организациях. Начиная с 2010 года, было подготовлено 350 инструкторов скандинавской ходьбы, которые в настоящее время работают в качестве инструкторов. В Москве в данное время проводят тренировки 4984 тренеров.

Также сильно повлияло проведение различных соревнований по скандинавской ходьбе, что послужило привлечением молодежи к занятиям по данному виду спорта. С 2019 года северная ходьба была включена в реестр видов спорта России как дисциплина спортивного туризма. Начиная с 2022 года, скандинавская ходьба награждается спортивными разрядами.

Для данной дисциплины не установлено возрастных ограничений. В соревнованиях по северной ходьбе могут участвовать дети с 10-13 лет и взрослые 60+. На соревнованиях устанавливается заданное время, в течение которого спортсмен должен пройти оговоренную дистанцию. Участники, не успевшие пройти заданную дистанцию в установленное время, исключаются с соревнования.

При корректной технике скандинавской ходьбы происходит снижение нагрузки на нижнюю часть суставов, включение плеч в процесс движения, уменьшение нагрузки на позвоночный столб, расправление плеч и укрепление мышц. Улучшаются осанка и питание межпозвоночных дисков, укрепляется сердечно-сосудистая система. В среднем за час тренировки в умеренном темпе ходьбы человек сжигает 375–475 калорий.

Северная ходьба – это разновидность спорта, нацеленная на улучшение выносливости и координации движений. В северной ходьбе для развития выносливости используется равномерный непрерывный метод тренировки.

Методы и средства организации исследования. В исследовании участвовали 12 женщин в возрасте от 35 до 57 лет. Продолжительность, время и частота проведения занятий в скандинавской ходьбе выбились индивидуально в зависимости от потребностей и характеристик спортсмена. Для оценки эффективности тренировок в скандинавской ходьбе применялись следующие методы измерения: тесты Штанге и Генча, измерение частоты сердечных сокращений, подсчет частоты дыхательных движений и определение артериального давления.

Результаты исследования. После занятий скандинавской ходьбой наблюдалось улучшение показателей функционирования сердечно-сосудистой системы. В начале исследования среднее артериальное давление составляло 140/65 мм. рт. ст, но к концу исследования снизилось до 137/63 мм. рт. ст. Показатель частоты сердечных сокращений приблизился к норме, начальное среднее значение было 75,8 ударов в минуту, в конце исследования составил 70 ударов в минуту. Незначительно изменилось частота дыхательных движений, в начале исследования было 19,5 дыхательных движений в минуту, который по окончании исследования снизился до 19 дыхательных движений в минуту. Испытуемые были протестированы на уровень кислородного обеспечения организма при помощи пробы Штанге. В результате которого обнаружено, что после занятий скандинавской ходьбой улучшилось кислородное обеспечение организма кислородом, до исследования среднее значение задержки дыхания на вдохе было 37,1 что свидетельствует о недостаточном уровне кислорода в организме. После-среднее значение было 41, что является хорошим результатом. В процессе измерений также была проведена проба Генчи. С помощью секундомера измерили задержку дыхания и сопоставили результаты установленными с показателями пробы Генчи. Из проанализированных данных можно заключить, что занятия скандинавской ходьбой привели к увеличению кислородного питания организма участников исследования. В начале исследования среднее значение задержки дыхания на выдохе составляло 23,5 с., что указывает на недостаточное кислородное снабжение организма. В конце исследования среднее время задержки составило до 25,6 с., что свидетельствует об улучшении результата и устойчивости человека к гиперкапнии и гипоксии. Во время исследования участники вели дневник самоконтроля, который указывал на положительные эффекты занятий скандинавской ходьбой, такие как бодрость, прилив сил, хорошее настроение и самочувствие. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности тренировок и подтверждают рекомендацию занятий скандинавской ходьбой в профессиональном спорте.

Необходимо создать систему мер, направленных на распространение информации о пользе скандинавской ходьбы для широкой аудитории, включая проведение пропаганды этого вида спорта в школах и университетах. Для этого необходимо проводить соревнования, мастер-классы, семинары, выставки, спартакиады, которые привлекут новых любителей этого вида спорта. На таких мероприятиях люди смогут не только познакомиться с основами скандинавской ходьбы, но и получить рекомендацию от опытных тренеров. Дополнительным способом продвижения является организация сообществ и клубов, которые занимаются скандинавской ходьбой. Эти клубы предоставляют уникальную возможность общаться с людьми, которые разделяют ваши взгляды, делиться своим опытом и получать поддержку от других участников.

Социальные сети, блоги и видеоблоги являются неотъемлемой частью продвижения северной ходьбы в наши дни, так как они предоставляют возможность распространять информацию о данном виде спорта и привлекать новых людей к его занятиям.

Выводы. Скандинавская ходьба – это перспективный, доступный и эффективный вид физической культуры, который активно развивается в качестве самостоятельного спортивного направления и входит в программы фитнес-клубов и санаториев. Он пользуется большой популярностью среди старшего поколения, а также среди спортсменов-любителей и профессионалов из других видов спорта. Северная ходьба дает возможность держать себя в отличной форме, восстановиться более щадящими нагрузками после получения травм, принимать участие в различных соревнованиях начиная от региональных до международных по всему миру.

Литература:

1. Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте / И.С. Бреслав, Н.И. Волков, Р.В. Тамбовцева. – М.: Советский спорт, 2013. – 334 с.
2. Земба Е.А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие / Е.А. Земба, М.Д. Кудрявцев, Т.Н. Кочеткова – Красноярск: Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. – 96 с.

3. Никольская О.Б. Скандинавская ходьба (Nordik walking) метод. рекомендации / О.Б. Никольская – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.

4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.

УДК 793.3(510)

Дуань Юйтин, Кудрин Е.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Джавалов Ш.В.

Ферганский государственный университет

г. Фергана, Республика Узбекистан

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается история развития спортивных танцев в Китайской Народной Республике.

Ключевые слова: спортивные танцы, Китайская Народная Республика, история.

Предшественником спортивного танца в последнее время можно считать балльные танцы. Со временем Королевская ассоциация учителей танцев систематически регулировала балльные танцы, и постепенно они стали международным стандартом балльных танцев, содержащим десять типов танцев, называемых национальными стандартными танцами. Спортивный танец имеет красочный сценический фон, ослепительные цвета одежды и красивые танцы. После того, как мы перенесем его на сцену, давайте прочувствуем внутренние чувства танцоров. Культура спортивного танца интерпретирует то, что есть спорт. Танец – идеальное сочетание силы и красота. Культура спортивного танца сама по себе имеет характеристики культурного развлечения и в то же время объединяет различные характеристики спорта, объединяя оценку выступления и соревнования, поэтому на Западе ее называют «спортивным танцем» [1; 2].

Спортивный танец – это вид искусства с Запада, который по технической структуре можно разделить на две категории: стандартный танец (модерн) и латиноамериканский танец. По элементам конкурса его можно разделить на четыре категории: стандартный танец, латинский танец, десятиборье и танец очереди. Среди них стандартный танец можно разделить на вальс, танго, фокстрот, квикстеп и венский вальс. Латинские танцы делятся на самбу, румбу, ча-ча-ча, джайв и корриду.

Спортивный танец – это вид танца, который состоит из мужчин и женщин (или команды, состоящей из нескольких пар мужчин и женщин) под определенный музыкальный ритм, с использованием взаимодействия тела, выражения тела и навыков в сочетании с художественным выражением для завершения [9; 10].

Цель исследования – изучить историю развития спортивных танцев в Китайской Народной Республике.

История развития спортивных танцев в Китайской Народной Республике. Спортивные танцы быстро развивались с тех пор, как они появились в моей стране в 1980-х годах. В настоящее время количество спортивных танцоров в моей стране достигло 30 миллионов человек. С быстрым развитием спортивных танцев в Китае все больше и больше людей предпочитают участвовать в упражнениях, соревнованиях и обучении спортивным танцам [3; 4].

Развитие спортивного танца в нашей стране находится под влиянием западной культуры. Балльные танцы впервые появились в Шанхае в 1930-х годах, а затем стали широко популярны в таких крупных городах, как Тяньцзинь и Гуанчжоу. После освобождения он получил дальнейшее развитие. Балльные танцы исчезли во время Культурной революции и вернулись после

Гала-концерта Весеннего фестиваля в Большом народном зале 2 февраля 1979 года. С волной реформ, открытости и изменения ритма жизни спортивные танцы в нашей стране постепенно развивались. С 1984 года специалисты по танцевальным видам спорта из Великобритании, Дании, Швейцарии, США, Японии, Гонконга и Тайбэя приезжали в материковый Китай, чтобы выступить и читать лекции, что вызвало всплеск изучения танцевальных видов спорта в нашей стране. В августе 1989 года Национальная комиссия по спорту учредила спортивный танцевальный клуб. 3 мая 1991 года была создана «Китайская ассоциация танцевального спорта». Впоследствии, с 1991 по 1996 год, шесть последовательных национальных чемпионатов по танцевальным видам спорта были проведены в Пекине, Шэньчжэне, Ухане, Чжэнчжоу, Гуанчжоу и Пекине. В 1994 году одна за другой были созданы «Китайская международная ассоциация бальных танцев» и «Международная академия бальных танцев». В 1995 году Китай направил две делегации в Великобританию и Германию для участия в конкурсе. В 1995 и 1996 годах дважды в Шанхае и Пекине проводилась аттестация учителей Королевского института учителей танца (ISTD), в общей сложности около 70 человек прошли и стали членами ассоциации. Впоследствии Китай много раз отправлял делегации для участия во всемирно известных соревнованиях и добивался отличных результатов. В апреле 1995 г. признание спортивных танцев Международным олимпийским комитетом открыло огромный мир для спортивных танцев. В тот же период, в январе 1990 года, в Пекине был проведен первый курс подготовки преподавателей спортивных танцев колледжей, что означало, что спортивные танцы будут проводиться в колледжах и университетах нашей страны. В 1992 году была создана «Ассоциация спортивных танцев Пекинского университета». В 1994 и 1995 годах Пекинский медицинский университет проводил соревнования среди колледжей, и хотя технический уровень танцоров был невысок, они возвестили о том, что спортивные танцы полны энергии и жизненных сил в кампусах колледжей и университетов, как только что выкопанные саженцы. В настоящее время Университет Цинхуа, Пекинский университет и Китайский университет Жэньминь последовательно внедряют спортивные танцы в класс и добились отличных результатов. Сейчас, с развитием времени, возможности спортивных танцев в свободное время людей становятся все шире и шире [5–8].

Заключение. Китай – древняя культурная страна с долгой историей и глубоким культурным наследием. С постепенным усилением тенденции глобализации экономические и культурные обмены между странами становятся все более частыми. Спортивные танцы появились в моей стране в 1980-х годах и сочетают в себе спорт, фитнес, сценическое искусство, перформанс и соревнование. Затем культура спортивного танца прошла несколько этапов, то, как она распространяется, и какие проблемы возникают в процессе распространения, являются основными отправными точками данного исследования.

Изучая историческую дедукцию спортивных танцев, а также исследования и анализ культуры спортивных танцев в моей стране, культурные проблемы спортивных танцев обобщаются и сравниваются, чтобы предложить хорошие стратегии, которые могут способствовать развитию спортивных танцев, и предоставить научную и полезную информацию для популяризации и развития спортивного танца в стране. Ценность руководства и консультации.

Спортивный танец пережил более 100 лет исторической интерпретации. Развитие культуры спортивного танца от начального простого социального танца до десяти различных стилей танцевальных выступлений. В сочетании с фоном времени для анализа распространения культуры спортивного танца в мире и в моей стране, особенно проблемы и решения, возникающие в процессе распространения в нашей стране.

Литература:

1. 王玉德. 文化学[M]. 昆明: 云南大学出版社, 2006: 166-167
2. 张清澍等. 体育舞蹈[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2001: 6
3. 郭晓珍. 我国部分体育院校艺术类专业体育舞蹈方向培养方案的比较研究[D]. 上海体育学院, 2011.

4. 唐颖. 体育舞蹈在高校的发展[J]. 体育文化导刊, 2010,01:150-152.
5. 姜小平. 我国体育舞蹈研究的回顾与展望[J]. 山西师大体育学院学报, 2005, 02:43-46.
6. 宋文利,罗庆逵,徐桂兰. 再论新兴的体育舞蹈[J]. 体育学刊, 2002,04:118-120.
7. 王克芬 著.中国舞蹈发展史[M]. 上海人民出版社, 2003
8. 王宁宁等.中国舞蹈史[M].北京:文化艺术出版社, 2001: 23
9. 段丹伟,邢中有,江大伟,孟昭鑫. 体育舞蹈的历史沿革及展望[J]. 体育文化刊, 2012, No.12511:136-138.
10. 乔秀梅,魏春生,国虎. 略论国际体育舞蹈历史文化渊源和美学效应[J]. 体育文史, 1998, 06:20-21.

УДК 796.42(571.56)

Зиничева Т.А., Варламова М.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИГР НАРОДОВ ЯКУТИИ

Аннотация. В данной статье представлен анализ истории развития Игр народов Якутии с 1996 по 2022 год.

Ключевые слова: спорт, игры народов Якутии, команда, спортсмен.

Введение. Для поддержания и развития спорта в нашей республике проводятся спартакиады как «Игры народов Якутии», «Игры Манчаары», также чтобы воспитывать в подрастающем поколении чувство патриотизма, интерес к здоровому образу жизни и любовь к своей родине. Народ очень любит свои игры, и говорят эти соревнования – наша местная якутская олимпиада. В республике большинство районов проходят конкурс проектов для реализации соревнований, строят стадионы и много спортивных объектов в улусах, чтобы популяризовать спорт в Республике Саха (Якутия).

Первые спортивные игры народов Республики Саха (Якутия) прошли в 1996 году с. Боронцы Усть-Алданского района по 13 видам спорта (вольная борьба, настольный теннис, лыжные гонки, шашки, шахматы, мини-футбол, перетягивание палки, прыжки через нарты, мастерлинг, легкая атлетика, волейбол, якутские национальные прыжки, соревнования спортивных семей), где участие приняли 900 спортсменов из 28 улусов, а также команды г. Якутска, ЯГУ и ЯГСХА. Спортивные игры тогда были посвящены 100-летию Олимпийских игр и получили неофициальное название «якутской Олимпиады».

Среди якутских спортсменов есть чемпионы мира, участники олимпийских игр и даже победители и призеры олимпийских игр. Они успешно показывают похвальные результаты в мире и дают большой толчок в развитии в нашей республике.

«Игры народов Якутии» и «Игры Манчаары» проводятся раз в четыре года. И в связи с последними событиями многие улусы повысили призовые денежные средства на 10–12%. Достаточно хорошо подготовленный спортсмен на отборочных соревнованиях завоевывает именитые путевки на игры. На спортивных играх он может заработать достаточно приличную сумму денег за летний сезон.

Методы и средства организации исследования. Проведен анализ и исследования исторических литературных источников Игр народов Якутии, написанных в 21 веке. Наряду с работой в пунктах физкультурные организации проводили широкую спортивно - массовую работу; не прекращались делать масштабные Игры народов Якутии. В таблице 1 представлены все годы проведения Игры народов Якутии. Мы указали в данной таблице количество участников на каждые соревнования и выявили динамику и развития спортивного движения в республике.

Таблица 1

Общеконандные результаты Спортивных игр народов Республики Саха (Якутия)

Год	Место проведения	Кол-во участников	Зоны группы	1 место	2 место	3 место
1996	с. Борогонцы (Усть-Алданский район)	900 спортсменов, 28 улусов г. Якутска, ЯГУ	Центральная зона	Якутск	Мегино- Кангаласский улус	ЯГУ
			Северная зона	Верхоянский улус	Жиганский улус	Среднеколымский улус
2000	г. Покровск, Хангаласский район	27 команд, г. Якутск, ЯГУ, ЯГСХА	Центральная зона	Якутск	Чурапчинский улус	Мегино- Кангаласский улус
			Северная зона	Оймяконский улус	Жиганский улус	Верхоянский улус
2003	п. Хандыга, Томпонский район	735 спортсменов из 34 улусов, команды г. Якутска, ЯГУ, ЯГСХА, СГПА	Центральная зона	Якутск	Мегино- Хангаласский улус	Чурапчинский улус
			Северная зона	Томпонский улус	Оленекский улус	Верхоянский улус
			Учебные заведения	ЯГУ	ЯГСХА	СГПУ
2006	с. Сунтар Сунтарский улус	777 спортсменов из 33 улусов г. Якутска, ЯГУ, ЯГСХА, ЧГИФКиС	Центральная зона	г. Якутск	Среднеколымский улус	Мирнинский улус
			Северная зона	Верхоянский улус	Мирнинский улус	Оленекский улус
			Учебные заведения	ЯГУ	ЧГИФКиС	ЯГСХА
2010	г. Олекминск, Олекминский район	770 спортсменов из 34 улусов, г. Якутска и СВФУ	Центральная зона	г. Якутск	Мирнинский улус	Чурапчинский улус
			Северная зона	Кобяйский улус	Среднеколымский улус	Оймяконский улус
2014	с. Намцы Намский район	2130 спортсменов из 35 улусов, г. Якутска и СВФУ	1 группа	г. Якутск	СВФУ	Нерюнгринский улус
			2 группа	Чурапчинский улус	Намский улус	Мегино- Хангаласский улус
			3 группа	Томпонский улус	Среднеколымский улус	Кобяйский улус
			4 группа	Оленекский улус	Момский улус	Жиганский улус

Окончание таблицы 1

Год	Место проведения	Кол-во участников	Зоны группы	1 место	2 место	3 место
2019	с. Амга, Амгинский район	2743 спортсменов из 31 улусов, г. Якутска, РССС и СВФУ	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Якутск Чурапчинский улус Верхоянский улус Оленекский улус	Нюрбинский улус Амгинский улус Кобяйский улус Анабарский улус	Нерюнгринский улус Мегино- Хангаласский Томпонский улус Момский улус
2022	с. Борогонцы, Усть-Алданский улус	1836 спортсменов из 37 улусов, г. Якутска, СВФУ, АГАТУ и РССС	1 группа 2 группа 3 группа 4 группа	Якутск Усть-Алданский улус Горный улус Оленекский улус	Мегино- Хангаласский улус Чурапчинский улус Кобяйский улус Жиганский улус	СВФУ Намский улус Томпонский улус Момский улус

Результаты исследования. По решению первого президента Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаева к 100-летию Олимпиады начали проводить Игры народов Якутии с 1996 года. С 1996 году начинали с 900 участников, разделялись по группам центральные и северные районы. В 2003 году третьей группой добавилось учебные заведения: ЯГУ, ЯГСХА и СГПУ. В 2019 году в группу учебные заведения добавилось команда РССС. С 2014 года ввели новую программу, команды делятся на четыре группы, подразделяются по коэффициенту жителей и по нахождению южной и северной части районов.

В 2010 году в г. Олекминск участвуют 770 спортсменов, а в 2014 году в с. Намцы происходит большой скачок – 2130 участников. В 2019 году в с. Амга участников становится больше – 2743 спортсмена. В диаграмме показали рост и привлечение спортсменов к Играм народов Якутии, начиная с 900 участников, в конечном итоге собрали 2743 спортсмена, ведь в Играх взаимосвязаны не только спортсмены, но и судьи, работники и организаторы.

В 2021 году ввели новые правила в играх, участники спортивных игр должны быть участниками ГТО (Готов к труду и обороне).

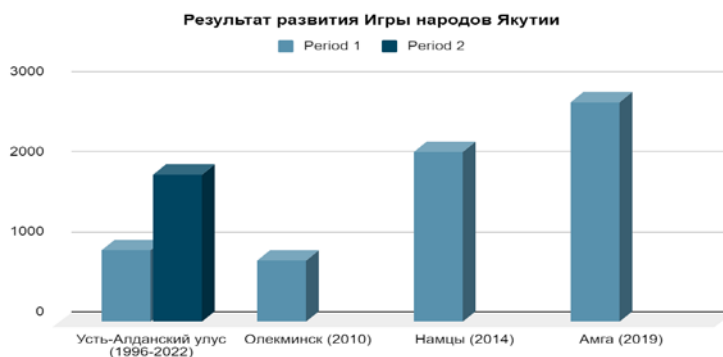


Рис. 1

Политика Республики Саха (Якутия) направлена на решение стратегической цели – улучшение показателей здоровья жителей и воспитание морально и физически здоровых молодых поколений, стремящихся в личностном аспекте к самосовершенствованию и динамичную развитию.

Выводы. Из таблицы 1 видно, что Игры народов Якутии способствовали повышению массовости и улучшению материально-технической базы спорта в улусах. Из года в год повышался уровень проведения соревнований, увеличивалось количество участников с 900 до 2743. Было установлено много рекордов республики, что показывает о повышение спортивного мастерства якутских спортсменов. Игры народов Якутии были направлены на воспитание здорового поколения, формирование патриотизма как средство массового привлечения молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом.

Литература:

1. Кочнев В.П. Жизнь, посвященная спорту / В.П. Кочнев. – Якутск: Борогонцы, 1994. – 100 с.
2. Кочнев В.П. История физкультурного движения в Республике Саха (Якутия): программа дисциплины / В.П. Кочнев. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2006. – 27 с.
3. Кочнев В.П. История физкультурного движения в Республике Саха (Якутия): программа дисциплины / В.П. Кочнев. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2008. – 26 с.
4. Кочнев В.П. По ступенькам к вершине олимпа. 80 лет физкультурному движению Республики Саха (Якутия): монография / В.П. Кочнев. – Якутск: Сахаполиграфиздат, 2006. – 231 с.

Копырин С.С., Сентизова М.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются пути повышения эффективности тренировочного процесса на основе анализа результатов физической подготовленности юношей с 18–28 лет.

Ключевые слова: физическая подготовленность, тренировка, тест, оценка, контроль.

Введение. Один из наиболее важных факторов, обеспечивающих потенциал здоровья человека в целом, это физическое здоровье, характеризующееся показателями физической подготовленности, реализуемой в системе физического воспитания [1–5].

Важным аспектом совершенствования процесса физического воспитания юношей с 18–28 лет является научное обоснование эффективности системы управления тренировочным учебным процессом, внедрение инновационных форм, средств и методов спортивной тренировки в педагогическую практику на основе объективных данных о физической подготовленности молодежи.

Цель работы – выявить пути повышения эффективности тренировочного процесса юношей 18–28 лет на основе анализа результатов физической подготовленности молодежи.

Организация и методы исследования. В сентябре 2018 г. рамках тренировочного процесса среди юношей был проведен педагогический тест для оценки физической подготовленности, а также для определения у юношей физическую подготовленность. В тестировании участвовали 25 юношей в возрасте от 18 до 28 лет. Оценили по пяти тестам (см. таблицу).

Результаты исследования и их обсуждение: результаты тестирования уровня общей физической подготовленности юношей представлены в таблице.

По всем результатам тестирования, измеряемые показатели юношей, варьировались в широких пределах. По показателям тест бег на 3000м (в мин, с) среднее значение – 12 мин. 21 с ($\pm 1,3$ с) при лучшем значении показателей – 10 мин. 45 с, худшем – 16 мин. 12 с; разброс по данному показателю составил – 6 мин. 17 с.

При исследовании уровня развития силовых способностей, выявлена высокая вариативность исследуемых показателей. У юношей при среднем значении показателей в отжиманиях отмечена 20 ± 1 раз разброс составил 19 раз.

По результатам тестирования силовых способностей и выносливости отмечена высокая вариативность. У юношей при среднем значении показателей 30 ± 1 раз, минимальная – 20 и максимальная – 51.

Таблица

Результаты тестирования уровня общей физической подготовленности

№ п/п	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания					
		Уровень физической подготовленности			Время (мин, с), затраченное на преодоление		
					13–19 лет	20–29 лет	
1.	Полуторамильный тест ходьбы и бега К. Купера (мин, с) для определения выносливости	ОЧЕНЬ ПЛОХО - муж.			больше 15,30	больше 16,01	
		ПЛОХО - муж.			12,11-15,30	14,01-16,00	
		УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО - муж.			10,49-12,10	12,01-14,00	
		ХОРОШИЙ - муж.			9,41-10,48	10,46-12,00	
		ОТЛИЧНО - муж.			меньше 9,40	меньше 10,45	
2.	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см.) Упражнение для изменения гибкости	Степень ФП	5	4	3	2	1
		Муж.	+10	+5	0	-5	-5-10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) Упражнение силы мышц брюшного пресса	Степень ФП	5	4	3	2	1
		Муж.	50	40	30	20	15
4.	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа Упражнение для измерения силы мышц рук (кол-во раз)	Степень ФП	5	4	3	2	1
		Муж.	30	25	20	15	10
5.	Метание теннисного мяча в цель (очки). Упражнения для определения ловкости	Степень ФП	5	4	3	2	1
		Муж.	9	7	5	4	3

По результатам теста «наклон вперед из положения стоя» среднее значение показателей у юношей – $1 \pm 0,5$ см, при этом лучший показатель – $20 \pm 0,5$, низкий – $10 \pm 0,5$ см.

Для определения уровня развития ловкости выполнили тест «Метание теннисного мяча в цель». Выполнили 10 бросков с расстояния 6 м в закрепленный гимнастический обруч диаметром 90 см, одно попадание 1 очко. У юношей средний показатель 7 очков, минимальный – 4 очка, максимальный – 10 очков.

В оценке физической подготовленности по методике О.Э. Аксеновой и теста К. Купера выделяли пять степеней общей физической подготовленности: «очень плохо» (единица), «плохо» (два), «удовлетворительно» (три), «хорошо» (четыре), «отлично» (пять) [1].

Выводы. Использование диагностического комплекса позволило составить объективное представление об уровне повышения эффективности тренировочного процесса занимающихся юношей в возрасте с 18–28 лет. Дальнейшие перспективы развития исследования связаны с анализом динамики тренировочного процесса, что позволит положительно повлиять на уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Описанная технология повышения эффективности тренировочного процесса юношей 18-28 лет на основе анализа

результатов физической подготовленности исключает возможности неоднозначного толкования полученных измерительных результатов и направляет тренеров-преподавателей физической культуры на конкретные педагогические решения по повышению эффективности физического воспитания молодежи.

Литература:

1. Аксенова О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 123 с.
2. Королев В.Г. Анализ эквивалентности нормативов для оценки уровня физической подготовленности студентов и военнослужащих / В.Г. Королев, В.В. Бардушкин // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2015. – №3.
3. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов: монография / И.А. Лысова, А.В. Блинова, Ю.В. Нечушкин. – М.: Московский гуманитарный университет, 2012. – 201 с.

УДК 796.323

Корякин А.А., Никодимова В.Р.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР (В 5 КЛАССЕ)

Аннотация. В статье представлены результаты по совершенствованию методики обучения техники игры в баскетбол на основе подвижных игр. Приведены подвижные игры по темам урока обучения игры в баскетбол.

Ключевые слова: школа, образовательное учреждение, подвижные игры, баскетбол, уроки, физическая нагрузка тела, физические качества.

Актуальность. На сегодняшний день в нашей стране для создания здоровой нации стоит задача массового вовлечения детей, подростков, молодежи и людей средних лет в активные занятия физической культурой и спортом [2]. Еще одним из задач можно выделить повышения уровня качества образования в образовательных учреждениях, а также привлечение интереса школьников к занятиям физической культуры. Чтобы заинтересовать, привлечь юное поколение к занятиям по физической культуре, нужно учителям уметь применять специальные образовательные средства и методы обучения в школе. С особой знаменитостью с давних времен пользуются занятия массовыми видами спорта. Такие как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. [3]. В нашей работе мы изучили совершенствование методики обучения техники игры в баскетбол на основе подвижных игр. Известно, что подвижные игры и комплекс специальных азартных упражнений на уроках физической культуры будет эффективным при обучении техники игры в баскетбол с раннего возраста, а именно в 5 классе когда у детей строение тела будет готовым к определенным упражнениям и техникам игры [1].

Цель исследования - выявить особенности совершенствования методики обучения технике игры в баскетбол на уроках физической культуры для детей в 5 классе на основе подвижных игр.

Объект исследования: методика обучения техники игры в баскетбол на основе подвижных игр.

Предмет исследования: процесс обучения техники игры в баскетбол на основе подвижных игр в 5 классе.

Организация и результаты исследования. На сегодняшний день существуют четыре типа моделей подвижных игр в баскетболе: 1 тип – баскетбол с надувным мячом. 2 тип – передал –

садись. 3 тип – наперегонки с мячом. 4 тип – нападают пятерки. Базой исследования является МБОУ Майорская СОШ Абыйского улуса.

На 1 констатирующем этапе нашего исследования определены первоначальные данные по видам технических приемов с мячом: ведение мяча, передача мяча и броски мяча в цель. Определили по уровням: низкий, средний и высокий.

2 этап – формирующий этап. На этом этапе ученики 5 класса во время учебных занятий занимались по новой методике обучения техники игры в баскетбол, которая включала следующие подвижные игры: таблица 1.

Таблица 1

Подвижные игры по темам урока обучения игры в баскетбол

№	Тема урока	Название подвижной игры
1	Передачи мяча одной, двумя руками от груди и ловли (приема) мяча двумя руками	«Перестрелка»
2	Углубленное разучивание техники передачи мяча одной и двумя руками от груди	«10 передач»
3	Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой	«Вызов номеров»
4	Углубление разучивание техники ведения мяча левой и правой руками	«Салки с мячом» Эстафета с мячом: 1 этап – «Бег с ведением мяча» 2 этап – «Попади в круг»
5	Обучение технике броска мяча двумя руками из-за головы	«Кто больше?»
6	Углубление разучивание техники броска мяча двумя руками из-за головы	«Штрафные броски»
7	Обучение технике броска одной рукой от груди	«Точное метание»
8	Углубленное разучивание технике броска одной рукой от груди	«Кто больше?»
9	Совершенствование основных технических действий баскетбола	Эстафета с мячом: 1 этап – «Бег с ведением мяча» 2 этап – «Попади в круг» 3 этап – «Вызов номеров»
10	Совершенствование основных технических действий баскетбола	Эстафета с препятствиями: 1 этап – «Попади в корзину» 2 этап – «Вызов номеров» 3 этап – «Гонка мячей»

3 этап – контрольный. Целью третьего этапа является повторная диагностика детей, анализ полученных результатов в ходе урока. Педагогический эксперимент находится в процессе реализации с марта по май 2023 года, поэтому мы на данный момент не можем констатировать наши результаты.

Выводы. Таким образом, умения приходят в игровой деятельности. Действительно подвижная игра есть тем условием, которое влияет, развивает, укрепляет физических способностей у людей. С самого рождения игра для людей являлся и является основным, главным видом деятельности. И в младшем школьном возрасте, дети еще не выросли из игры, хотя главной их «работой» и деятельностью становится учеба. Помимо позитивной стороны имеется и отрицательная часть. У каждой медали две стороны. Источником низкого уровня обучения является малая игровая практика учеников. В современном мире большинство людей как в городах, так и селах дети проводят больше времени в домашних условиях за компьютером или за мобильным устройством. Педагогические наблюдения выдающихся учителей и преподавателей по физической культуре показывают, что в игре основные ошибки – это техническая часть, т.е. передача и ловля мяча, нарушение правил неправильного ведения мяча. Разные игры совершенствуют различные ряд качеств. Модели, которые даны в данной работе, не

только совершенствуют усвоении техники владения приемами игры. Но и способствуют улучшению прямого и периферического зрения, точности движений и ориентировке в пространстве и времени [4].

В данной работе были выявлены и разъяснены особенности подвижных игр для обучения техник приемов игры в баскетбол на уроках физической культуры, а именно в 5 классе. Создана и раскрыта тема классификации подвижных игр для усвоения техники игры в баскетбол. Раскрыты эффективные модели проведения подвижных игр.

Литература:

1. Баскетбол: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост.: Ю. Портнов, В. Башкирова, В. Луничкин, М. Духовный, А. Мацак, С. Чернов, А. Саблин. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие / Л.В. Былеева. – М.: Физическая культура и спорт, 1974.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры в ходе обучения: учебное пособие / Л.В. Былеева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
4. Виленская, Т.Е. Подходы к проблеме физического воспитания младших школьников / Т.Е. Виленская, Ю.К. Чернышенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №12 (46). – С. 11–15.

УДК 7.092

Маликов А.Ю., Гончаров Ю.Н.
ФГАОУ ВО Московский политехнический университет
г. Москва

СПОРТИВНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК НОВЫЙ ВИД ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматривается спортивное программирование как новый вид интеллектуального соревнования. Представлена информация, объясняющая суть спортивного программирования. Проведен опрос среди студентов, иллюстрирующий уровень осведомленности и заинтересованности в данном виде деятельности.

Ключевые слова: спортивное программирование, интеллектуальное соревнование, информационные технологии, опрос.

Введение. Спортивное программирование – это вид соревнования, в котором участники решают задачи по программированию в ограниченном времени и с ограниченными ресурсами. Оно набирает популярность среди студентов и профессионалов в области информационных технологий [1]. В этом виде интеллектуального соревнования участники должны быть готовы к решению задач различной сложности, что требует от них не только хороших знаний в области программирования, но и быстрого мышления и умения работать в команде [6].

Основные аспекты спортивного программирования. Спортивное программирование – это не только способ проверить свои знания и умения в области программирования, но и возможность пообщаться с другими участниками и попробовать свои силы в командной работе. Участники обычно работают в командах, состоящих из трех человек. Команды получают набор задач, которые они должны решить в ограниченное время [2]. Кроме того, что спортивное программирование представляет собой новый вид интеллектуального соревнования, оно также может быть полезным инструментом для обучения программированию. В соревнованиях спортивного программирования участники решают сложные задачи, используя свои знания и опыт, а также получают обратную связь от судей и других участников [4; 5].

Также стоит отметить, что спортивное программирование является международным явлением и существует множество соревнований, организованных различными организациями. Например, одним из самых престижных соревнований является ACM ICPC (International

Collegiate Programming Contest), которое проводится ежегодно с 1977 года и собирает команды из университетов со всего мира [7].

Спортивное программирование имеет несколько форматов, но основным является ACM ICPC (Association for Computing Machinery International Collegiate Programming Contest). ACM ICPC – это международное соревнование, в котором участвуют студенты из разных стран мира [3]. Участники ACM ICPC должны решить набор задач в течение пяти часов. Задачи могут быть как классическими, так и оригинальными, что позволяет участникам продемонстрировать свои знания и умения в разных областях программирования.

Таким образом, спортивное программирование представляет собой не только интересный и увлекательный вид деятельности, но и инструмент для обучения программированию, а также международное явление, объединяющее студентов и профессионалов в области информационных технологий [8].

Опрос студентов. Для того, чтобы оценить уровень осведомленности и заинтересованности студентов в спортивном программировании, был проведен опрос среди студентов университета. Опрос включал в себя вопросы о знакомстве с понятием спортивного программирования, оценке интереса к данному виду деятельности, а также о том, считают ли студенты, что спортивное программирование может быть полезно для их карьеры в области информационных технологий.

Результаты исследования.

По результатам проведенного среди студентов опроса выяснилось, что около 80% опрошенных ничего не знают о таком явлении, как спортивное программирование, при этом у 30% специальность, на которую они обучаются, связана с ИТ (рис. 1, 2).

Также поинтересовался, считают ли они спортивное программирование видом спорта, 50% опрошенных ответили отрицательно (рис. 3).

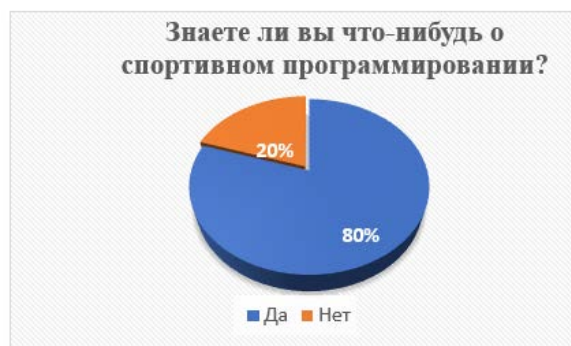


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

На вопрос «Хотели бы вы поучаствовать?» положительно ответили только 24%, остальные отказались (рис. 4).

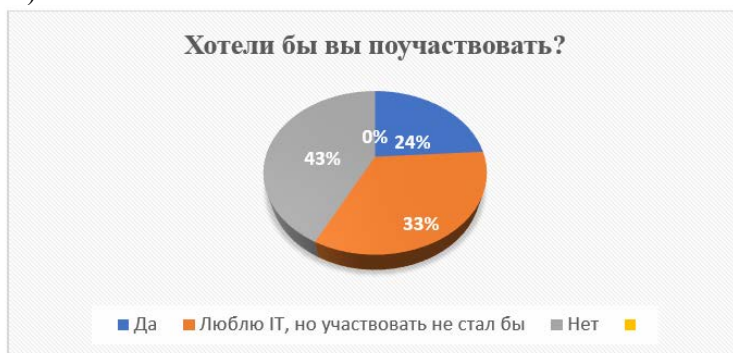


Рис. 4

Опрос показал, что большинство студентов знакомы с понятием спортивного программирования, но только небольшая часть хотела бы поучаствовать в подобных соревнованиях. Тем не менее, большинство студентов оценивают свой интерес к спортивному программированию на высоком уровне и считают, что это может быть полезно для их карьеры в области информационных технологий.

Выводы. Спортивное программирование – это интересный и увлекательный вид деятельности, который позволяет проверить свои знания и умения в области программирования, а также попробовать свои силы в командной работе. Опрос студентов показал, что большинство студентов заинтересованы в данном виде деятельности и считают его полезным для своей карьеры в области информационных технологий. Это подтверждает важность продвижения и развития спортивного программирования в современном обществе.

Литература:

1. Ахметзянов А.А. Спортивное программирование – новый вид соревнований по программированию / А.А. Ахметзянов // Актуальные направления науки. – 2017. Т. 3. – С. 7–10.
2. Кузьмин М.Г. Спортивное программирование: основы, правила, алгоритмы / М.Г. Кузьмин // Наука и образование. – 2015. – Т. 2. – С. 123–130.
3. Международные соревнования по программированию. – URL: <https://habr.com/ru/companies/timeweb/articles/600015/> (дата обращения: 19.04.2022).
4. Правила соревнований / Соревнования по программированию 2.0. – URL: <http://codeforces.com/blog/entry/4088?locale=ru> (дата обращения: 19.04.2023).
5. Соревнования по программированию 2.0. – URL: <http://codeforces.com> (дата обращения: 19.04.2022).
6. Что такое спортивное программирование. – URL: <https://trends.rbc.ru/trends/amp/news/6152c6129a79478579d1edaf> (дата обращения: 19.04.2022).
7. ACM ICPC. – URL: <https://icpc.global/> (дата обращения: 19.04.2023).
8. Arnold Baka «Computer Science in Sport: Research and Practice» // Routledge Research in Sport and Exercise Science 1st Edition, 2014.

УДК 796.081

Мойтохонова Я.А., Тарабукина В.Г., Гоголев Н.Е.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Аннотация. В данной статье предпринята попытка обосновать методiku результативности физического воспитания посредством занятий баскетболом на примере студентов вуза.

Ключевые слова: баскетбол, спортивная подготовка, физическое воспитание, вуз, развитие физических качеств, физические упражнения.

Баскетбол, помимо того, что является популярной командной спортивной игрой, одним из средств физического развития и воспитания молодежи, также является именно тем видом спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей [1].

В последние годы предпринимаются меры, направленные на формирование системы студенческого спорта, физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в системе профессионального и высшего образования [3].

В наши дни уровень здоровья студентов, в том числе современной молодежи, вызывает опасения как со стороны сотрудников медицинских учреждений, так и со стороны педагогических систем. Мониторинг здоровья студентов свидетельствует о значительных отклонениях в состоянии их здоровья, также присутствует динамика снижения уровня здоровья за период обучения их в высших учебных заведениях. Это обусловлено сидячим образом жизни, плохим качеством еды и сна, пребыванием организма в состоянии «стресса». Поэтому современная система физического воспитания в высшем образовании является приоритетной в формировании физической культуры, спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов и соблюдения ЗОЖ.

С целью обоснования эффективности применения баскетбола в процессе физического воспитания студентов вузов и улучшения показателей двигательной подготовленности у студентов посредством такого вида спорта как баскетбол мы планируем провести экспериментальное исследование на базе института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета. Исследование проводится с участием институтской команды студентов. В исследовании примут участие 24 студента 1 и 2 курса обучения.

Задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу по подготовке студентов в данном виде спорта; выявить уровень двигательной подготовленности студентов; разработать и применить средства для развития двигательных способностей студентов, занимающихся баскетболом; экспериментально обосновать развитие двигательных способностей студентов, занимающихся баскетболом.

Педагогический эксперимент мы предлагаем провести по следующей схеме: в группе студентов проводится тренировочный процесс по специально разработанной методике, которое посредством занятий баскетболом направлено на физическое воспитание студентов.

Основные средства развития двигательных способностей студентов, занимающихся баскетболом в педагогическом эксперименте:

- упражнения, направленные для развития чувства владения мячом;
- упражнения со штангой и гирей и работа с весом. Работа с отягощениями 70–80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Од-

нако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются [4, с. 13];

- упражнения для развития скоростных качеств;
- упражнения для рук. Специальный комплекс упражнений:

Занятия баскетболом помогают формировать нравственные качества, работу в коллективе, развивать физические качества, подготовку и уровень физической подготовленности. Эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания [1].

На популярность баскетбола указывают многочисленные исследования, проведенные среди студентов. Воздействуя разносторонне и многопланово, баскетбол является средством всесторонне-гармоничного развития личности студента, в физическом, психологическом, эмоциональном и интеллектуальном плане. На воспитание у баскетболистов настойчивости, решительности и целеустремленности влияет особенная черта игры в баскетбол – конкуренция. А также при игре в баскетбол игроку приходится действовать в зависимости от ситуации, а не по определенным программам [4]. Развитие вышеперечисленных качеств благотворно влияет на адаптацию при переезде и поступлении в вуз, и дальнейшее успешное обучение.

Во время игры в баскетбол игрок получает нагрузку аэробно-анаэробного характера, что обеспечивает развитие выносливости [5]. Это качество, которое применяется как средство физического воспитания, играет немаловажную роль для представителей специальностей, требующих длительных умственных нагрузок. Занятие баскетболом предполагает высокую двигательную активность игроков, что удовлетворяет потребности учащихся вузов в двигательной активности.

Таким образом, можно отметить, что применение баскетбола при организации процесса физического воспитания студентов вузов будет положительно влиять на гармонизацию личности и всестороннего развития студента.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2018. – 262 с.
2. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 136 с.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
4. Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в баскетболе: учеб.-метод. пособ. / Д.Г. Сидоров, А.В. Погодин, В.М. Шукин; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. – 46 с.
5. Тренировка баскетболистов: типовые упражнения, основные техники, особенности обучения. – URL: <https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyye-uprajneniya-osnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya>.
6. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются новые направления развития массового спорта в Республике Саха: любительский спорт, корпоративный спорт.*

***Ключевые слова:** массовый спорт, корпоративный спорт, спортсмен-любитель, любительская спортивная лига, союз спортсменов-любителей.*

В Российской Федерации за последние годы намечается рост массового спорта. Этому способствовали заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 27 марта 2019 года и 26 апреля 2022 года. По итогам этих заседаний утверждены перечень 46 поручений по первому заседанию и 9 поручений по второму заседанию. Главное из них – это совершенствование нормативно-правового регулирования в сфере массового спорта. По ним понятие «массовый спорт» должен быть уточнен. Оно включает всех граждан, которые систематически занимаются, в том числе, самостоятельно, физической подготовкой, независимо от регулярности их участия в спортивных соревнованиях. Также должны быть внесены положения, касающиеся развития корпоративного спорта, а также введение и определение понятий «любительский спорт» и «спортивная любительская лига». Заметим, что с 2008 года Российский любительский лыжный союз неоднократно вносил изменения в Закон Российской Федерации о физической культуре и спорту о введении понятия «любительский спорт». Нас услышал Президент Российской Федерации Путин В.В. Одно из поручений от 27 марта 2019 года уже реализовано: в 2020 году и 2022 году проведены I и II Всероссийские спортивные игры по зимним видам спорта среди спортсменов-любителей.

Понятие «любительский спорт» вытекает из определений «Физическая культура» и «Спорт». Определяется он так: любительский спорт – это часть спорта, направленная на физическую подготовку, улучшение здоровья и качества жизни, постоянное участие в соревнованиях различного уровня, включая международные, спортсменов на началах добровольности и материальной незаинтересованности, не имеющих трудовых контрактов с профессиональными спортивными организациями (1). Следует добавить, что статус спортсмена-любителя четко определен и в Олимпийской хартии. В частности, говорится, что любителем является тот, кто занимается спортом по своему желанию, ради удовольствия и поддержания своего физического развития. Из своего увлечения спортом занимающиеся не извлекают никаких материальных благ и выгод.

Таким образом, спортсмены-любители – это социально демографическая группа физических лиц, занимающихся спортом, сформированная по возрастным категориям с 18 до 90 лет. Эта группа является самой активной частью населения страны. Вот кому государство должно основательно и сознательно помочь. Этому способствуют реализация поручений Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета по физкультуре и спорту от 23 марта 2019 года и 26 апреля 2022 года, в которых определены тенденции и перспективы развития массового спорта. Правительству Российской Федерации при участии Администрации Президента Российской Федерации поручено внести в Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и план мероприятий по её реализации изменения, направленные на развитие массового спорта в современных условиях и формирование новых подходов к развитию спорта высших достижений и профессионального спорта.

Не дожидаясь решений Российского Правительства о механизме создания любительской спортивной лиги, 24 августа 2022 года мы учредили Союз спортсменов-любителей Республики Саха (Якутия). В него вошли 8 видов спорта, по которым представители республики участвуют на Чемпионатах и Первенствах Российской Федерации и Кубках мира мастеров. Составили единый календарный план Чемпионатов республики по этим видам, участия сборных команд на соревнованиях России и мира. Главной задачей созданного союза является привлечение наибольшего количества граждан к систематическому занятию спортом, чтобы к 2025 году занимались спортом 55%, а к 2030 году – 70% населения республики.

Одним из составляющих массового спорта является корпоративный спорт. В поручениях Президента Российской Федерации от 26 апреля 2022 года предписано Правительству Российской Федерации с участием органов исполнительной власти субъектов, органов местного самоуправления, заинтересованных организаций утвердить программу развития корпоративного спорта, предусмотрев увеличение количества спортивных клубов по месту работы, а также физкультурных мероприятий в трудовых коллективах и между ними. Между тем, в Северо-восточном федеральном университете имени М.К. Аммосова в последние годы спартакиады среди трудовых коллективов и студентов объединены. В результате чего количество занимающихся спортом среди сотрудников и студентов резко сократилось. Не могу сказать точно на сегодняшний момент, сколько процентов коллектива университета занимается спортом. Раньше, всегда перед соревнованиями по видам спорта сотрудники и преподаватели тренировались, проводили товарищеские встречи с другими коллективами. Кураторы по подразделениям от кафедры физического воспитания подбирали команды студентов по факультетам и институтам. Работали секции по видам спорта как среди студентов, так и сотрудников, преподавателей. За последние годы по разным причинам достижения студентов также оставляют желать лучшего. Если они не выезжают на учебно-тренировочные сборы, соревнования, ждать достижений не приходится. Даже мы, спортсмены-любители, участвуем минимум в 15–20 соревнованиях за сезон. Предлагаю руководству института физкультуры и спорта, ректорату коренным образом изменить политику в духе требований поручений Президента Российской Федерации. Прежде всего разделите спартакиады студентов и сотрудников, установите постоянный календарь проводимых в рамках этих спартакиад соревнований. Сборным командам студентов университета необходимо создать условия для их успешного выступления. Надо помнить народную мудрость: не спортсмен не может быть успешным тренером. Спортсменов не выпускаем, потому по видам спорта не хватает тренеров. Мы всегда обязаны помнить о том, что в спорте университет всегда должен быть впереди!

За последние годы в республике развернулось движение к занятию спортом всеми гражданами наслегов, включая детей. 100 наслегов на общем собрании приняли такие решения. Есть смысл поддержать и это патриотическое движение. Также по опыту города Якутска во всех районах уже проводятся спартакиады среди ветеранов. Таким образом, у республики есть возможность выполнить показатели по физической культуре и спорту, поставленные Президентом Российской Федерации.

Литература:

1. Курочкин В.М. Во исполнения поручения Президента / В.М. Курочкин. – Изд-во Юбилейная книга, 2020. – 68 с.
2. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 27 марта 2019 года.
3. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта от 26 апреля 2022 года.

ВНУТРИВУЗОВСКАЯ СПАРТАКИАДА КАК СРЕДСТВО ВОВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В МАССОВЫЙ СПОРТ

***Аннотация.** В данной статье описан механизм организации внутривузовской спартакиады в РГПУ им. А.И. Герцена. Внутривузовская спартакиада рассматривается как средство вовлечения студентов в массовый спорт. Проанализированы и представлены результаты участия студентов РГПУ им. А.И. Герцена в спартакиаде за последние 5 лет.*

***Ключевые слова:** внутривузовская спартакиада, массовый спорт, физическая культура, соревнования.*

Спартакиада – комплексное спортивно-массовое мероприятие, заключающееся в соревновании среди студентов различных факультетов/институтов по представленным видам спорта и упражнениям. В соревнованиях могут принять участие студенты дневного отделения [1].

Ежегодно в РГПУ им. А.И. Герцена в течение всего учебного года кафедрой физического воспитания и спортивно-массовой работы проводится спартакиада среди учащихся 22 факультетов (студенты Института физической культуры и спорта участвуют вне зачета). Команда от каждого факультета формируется из студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантуры очной формы обучения, что позволяет:

- содействовать процессу адаптации студентов 1-х курсов за счет взаимодействия с со студентами старшими курсов и других факультетов;
- способствовать повышению коммуникативной культуры в студенческой среде [4].

Программа спартакиады состоит из видов спорта и различных упражнений, таких как дартс, академическая гребля, прыжки в длину с места, упражнение «джампинг-джек», шахматы, шашки, настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, силовое двоеборье, динамическая планка, гиревой спорт, спортивное ориентирование, легкоатлетический кросс и т.д.

Проведение каждого этапа спартакиады нацелено на:

- привлечение студентов РГПУ им. А.И. Герцена к регулярным занятиям физической культурой и спортом, приобщение к здоровому образу жизни, содействие гармоничному развитию их личности;
- сохранение и дальнейшее развитие спортивных традиций университета;
- содействие воспитанию патриотично настроенной молодежи, демонстрирующей высокую культуру, в том числе культуру межнационального общения, ответственность и способность принимать самостоятельные решения;
- определение лучших институтов и факультетов в организации спортивно-массовой работы;
- совершенствование подготовки спортивного резерва вуза [3].

Традиционно внутривузовская спартакиада начинается со спортивного праздника «День первокурсника», который проводится в начале каждого учебного года для студентов 1 курса. Учащиеся наблюдают показательные выступления сборных спортивных команд университета, участвуют в общей разминке и спортивных эстафетах, знакомятся с различными видами спортивных активностей в университете, узнают о предстоящей спартакиаде и возможностях попасть в сборные университета по различным видам спорта.

На плановых занятиях по физической культуре со студентами проводятся комплексы ОРУ с добавлением упражнений или элементов из видов спорта, входящих в программу спартакиады, календарь которой утверждается в начале учебного года.

За две недели до назначенной даты проведения каждого соревнования спартакиады преподаватели – кураторы факультетов/институтов сообщают о проведении данного мероприятия и проводят отбор среди желающих отстаивать честь своего факультета или института. Таким образом организуется каждый этап спартакиады. Участники могут приглашать своих одноклассников на соревнования в качестве болельщиков, что, безусловно, способствует популяризации физической культуры и массового спорта среди студентов.

Спартакиада завершается в конце учебного года внутривузовским спортивным праздником «Герценовское кольцо», на котором подводятся итоги спартакиады за весь год и выявляются победители и призеры среди факультетов/институтов. Кураторы и деканы факультетов, оказавшиеся в тройке лидеров, награждаются кубками, грамотами и памятными медалями. Студенты, принимавшие участие в соревнованиях, награждаются грамотами, которые в дальнейшем дадут им дополнительные баллы при подаче документов на повышенную стипендию.

В 2019/2020 учебном году в связи с начавшейся пандемией не удалось реализовать все запланированные соревнования согласно календарю спартакиады. Учебный год 2020/2021 пришелся на разгар пандемии и самоизоляцию. Учебные заведения перешли на дистанционный формат обучения. В программу спартакиады вошли только те виды физической активности, которые возможно реализовать индивидуально в цифровом формате. Студенты присылали видеоролики с выполнением упражнений, которые оценивались судейской комиссией. Таким образом удалось сохранить спортивные традиции университета и поддерживать физическую активность студентов.

За счет того, что в пандемийный период спартакиада продолжала реализовываться, это позволило в 2021/2022 году вернуться к допандемийному количеству участников, а в 2022/2023 увеличить их количество до 1478 студентов (табл. 1).

Рост количества участников говорит о возрастающем интересе к физической культуре и спорту среди студентов. Можно сделать вывод, что внутривузовская спартакиада является отличным способом популяризации массового спорта среди студентов.

Таблица 1

Результаты внутривузовской спартакиады

№	Учебный год	Кол-во соревнований	Общее количество участников
1	2018/2019	14	1025
2	2019/2020	10	684
3	2020/2021	8	376
4	2021/2022	14	1109
5	2022/2023	14	1478

Таким образом, учащиеся РГПУ им. А.И. Герцена имеют возможность показать свои результаты в различных видах спорта и физических активностях. Некоторые из студентов попадают в сборные университета, тренируются и развивают свои навыки под руководством тренеров-педагогов, участвуют в межвузовских соревнованиях [2]. Участие во внутривузовской спартакиаде побуждает студентов к регулярным занятиям физической активностью. Как следствие, внутривузовская спартакиада является отличным средством вовлечения студентов в массовый спорт.

Литература:

1. Зорина С.Д. Анализ содержания внеучебного физического воспитания в различных вузах России и зарубежья / С.Д. Зорина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – №23. – С. 191–194.
2. Плешивцев М.В. Оптимизация процесса физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / М.В. Плешивцев, А.А. Головкин, Т.Л. Трушина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Герценовские чтения» / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – СПб., 2021. – С. 304–308.

3. Тихонов А.В. Воспитательный потенциал студенческих спортивных внутривузовских соревнований / А.В. Тихонов, Н.В. Воронина // Человеческий капитал. – 2021. – №11 (155). – С. 130–136.

4. Ярошевич И.Н. Физкультурно-спортивные мероприятия как средство оптимизации двигательной активности в вузе / И.Н. Ярошевич // Вестник Ангарского государственного технического университета. – 2016. – №10. – С. 252–254.

УДК 796.058.2

Слобожанинова А.Э., Колодезникова С.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕЙ ГРУППЫ

***Аннотация.** В последнее время фитнес-аэробика набирает обороты популярности как секция среди учебных заведений России. С нарастающей популярностью возникает проблема – данный вид спорта требует хорошей физической подготовки, и отличной выносливости, а потому дается не каждому студенту. Следовательно, основными целями тренировок для начинающей группы является формирование качеств физической подготовленности и развитие общей выносливости организма.*

Для достижения этих целей необходимо проводить регулярные занятия фитнес-аэробикой в специально оборудованных залах на территории вуза. Кроме того, необходимо организовывать специальные мероприятия и соревнования для студентов, которые помогут им улучшить свои навыки и мотивировать на занятия фитнес-аэробикой.

В статье приведен метод эмпирического исследования – эксперимент. Цель работы – установить влияние функциональных тренировок для начинающей группы в фитнес-аэробике.

***Ключевые слова:** фитнес-аэробика, подготовка, выносливость, тренировка, студенты.*

Введение. Фитнес-аэробика – это современный вид физических упражнений, который включает в себя элементы кардиотренировок, силовых упражнений и растяжки. В последнее время этот вид тренировок пользуется большой популярностью не только среди студентов, но и людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Популяризация фитнес-аэробики в вузах имеет множество преимуществ. Во-первых, это поможет студентам сохранять здоровье и форму, что очень важно в условиях современной жизни даже если они не собираются заниматься ей профессионально. Во-вторых, это способствует повышению уровня физической подготовки студентов, что положительно сказывается на их академических успехах. В-третьих, это поможет создать активную и здоровую студенческую общину. Важно отметить, что введение новых спортивных направлений является инициатором современных трендов и тенденций в развитии физической культуры, что отмечает отечественная и зарубежная практика.

Цель исследования – установить эффективность функционального тренинга в фитнес-аэробике среди студентов начальной группы.

Задачи.

1. Определить, влияет ли внедрение функционального тренинга на динамику физической подготовленности.

2. Доказать, отражается ли введение силовых упражнений с отягощением в виде силового инвентаря на показателях силы экспериментальной группы над показателями контрольной группы.

3. Установить, в какой из групп восстановительные процессы после нагрузки наиболее отличительные.

Организация и методы исследования. В исследовании в период с февраля по апрель 2023 года, приняли участие две группы девушек (в каждый по 5 человек) одинаково возраста (18–20 лет), антропометрическим и функциональным показателям. Сущность эксперимента состояла в сравнительном анализе влияния занятий классической аэробики и тренировок с внедрением функционального тренинга среди начинающей группы.

Тренировки в экспериментальных и контрольных группах состояли из трёх основных частей: подготовительной (разминки), основной (аэробный и силовой сегмент) и заключительной (заминки). Длительность тренировки составляла по 90 минут в обеих группах.

Тренировки в экспериментальной группе отличались наличием силовых функциональных упражнений в основной части. Контрольная группа тренировалась по принципу классической аэробики.

Разминка состояла из базовых упражнений: начиная с ходьбы заданиями, бега заданиями и общих развивающих упражнений. Амплитуда и акцент имели нарастающей характер, но при этом они соединились в простейшие связки. Заключением разминки являлось предварительная растягивание мышц, которые задействуются в основной части тренировки. Длительность разминки составляла 20 минут.

Основная часть тренировки в контрольной группе включала в себя аэробный и силовой сегменты. Продолжительность основной части тренировки составляла 50 минут. Аэробный сегмент предполагал разучивания шагов, связок, блоков в комбинации, а также многократное повторение разученных ранее движений. Силовой сегмент основной части тренировки включал себя упражнения с использованием в качестве отягощения собственный вес.

Выполнялись следующие упражнения:

- приседания с выпрыгиванием / приседания «сумо»;
- болгарские сплит-выпады / выпады со сменой ног в прыжке / отведение ног;
- подтягивания на низкой перекладине;
- отжимания с узкой постановкой рук / отжимания с широкой постановкой рук;
- обратные отжимания от скамьи;
- скручивания / планки / подъем ног с положения лежа на спине;
- берпи / прыжковые упражнения на координацию.

В тренировке экспериментальной группы силовой сегмент основной части тренировки также начинался после небольшой пре-растяжки и включал в себя упражнения на все группы мышц, но в качестве отягощения использовался силовой инвентарь (грифы, набивные мячи, блины, гири).

Основа тренировки экспериментальной группы включала использование упражнений на равновесие и модификации базовых силовых упражнений, таких как:

- приседания со штангой на плечах / фронтальные приседания;
- рывок и толчок штанги;
- болгарские сплит-выпады / выпады в движении;
- тяга станова / тяга румынская на двух ногах / тяга на одной ноге;
- наклоны со штангой на двух ногах / наклоны на одной ноге;
- жим штанги от груди / жим гантелей от груди / разведение гантелей;
- махи на дельтовидную мышцу в стороны / жим Арнольда.

В проработку мышц в силовой части начинались упражнения с основных групп мышц - спина, ноги, ягодицы, и груди заканчивая более мелкими группами мышц верхнего плечевого пояса, пресса, верхних и нижних конечностей.

Заключительной частью тренировки была комплексная растяжка всех групп мышц, её длительность составляла 20 минут.

Самого начала исследования каждая группа сдавала контрольные тестирования для оценки физической подготовленности, к ним относятся:

- поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (Количество раз за 60 сек.);
- наклон вперёд с прямыми ногами, стоя на скамье (см);
- подтягивание из веса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз);
- прыжки на двух ногах со скакалкой (количество раз за 60 сек.)

Результаты исследования. На основании данных тестов, мы получили следующие результаты:

Контрольные измерения перед началом тренировочного цикла

Дата исследования: 06.02.2023. Контрольная группа.

Контрольные тесты для проверки физической подготовленности.

Исследуемый	Пресс (кол-во раз за 60 сек.)	Отжимания (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	Подтягивания (ко-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Гибкость в положении стоя на скамейке (см.)
К. Мария	31	1	111	7	131	15
С. Милена	27	2	90	12	133	7
С. Лидия	25	13	142	11	160	14
А. Аина	19	3	103	2	145	14
П. Камилла	15	1	43	4	120	11

Дата исследования: 06.02.2023. Экспериментальная группа.

Контрольные тесты для проверки физической подготовленности.

Исследуемый	Пресс (кол-во раз за 60 сек.)	Отжимания (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	Подтягивания (ко-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Гибкость в положении стоя на скамейке (см.)
В. Влада	41	14	157	20	177	25
В. Аида	30	10	38	10	146	27
Б. Дайаана	36	15	142	11	165	18
Н. Сахайаана	25	4	103	2	148	14
С. Лидия	15	2	52	4	165	11

Контрольные измерения по завершении тренировочного цикла

Дата исследования: 03.04.2023. Контрольная группа.

Контрольные тесты для проверки физической подготовленности.

Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2023

Исследуемый	Пресс (кол-во раз за 60 сек.)	Отжимания (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	Подтягивания (ко-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Гибкость в положении стоя на скамейке (см.)
К. Мария	33	3	135	12	135	16
С. Милена	29	3	97	15	140	11
С. Лидия	36	15	162	20	165	18
А. Аина	23	4	148	3	148	16
П. Камилла	16	2	55	6	165	13

Дата исследования: 03.04.2023. Экспериментальная группа.

Контрольные тесты для проверки физической подготовленности

Исследуемый	Пресс (кол-во раз за 60 сек.)	Отжимания (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	Подтягивания (ко-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Гибкость в положении стоя на скамейке (см.)
В. Влада	44	20	170	23	183	27
В. Аида	35	20	79	21	158	29
Б. Дайаана	36	15	166	17	175	19
Н. Сахайаана	32	8	135	10	164	17
С. Лидия	30	6	89	12	177	15

Помимо оценки основных физических качеств проводился гарвардский степ-тест с целью определения скорости восстановления организма после интенсивной не продолжительной нагрузки, за основу которого брались показатели работы сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений).

Индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ).

Контрольная группа

Исследуемый	Дата исследования		
	06.02.2023	06.03.2023	03.04.2023
Б. Дайаана	57,5	58,3	60,1
С. Милена	47,7	50	52,3
С. Лидия	50	52	53,7
А. Аина	59,9	60,7	63,1
П. Камилла	44,1	47,3	55,5

Экспериментальная группа

Исследуемый	Дата исследования		
	06.02.2023	06.03.2023	03.04.2023
В. Влада	63,8	71,4	77,5
В. Аида	72,7	75	75,4
Б. Дайаана	63,3	67	68,1
Н. Сахайаана	55,6	57,2	57,8
С. Лидия	65	69	70

Исходя из данных результатов исследований, мы пришли к следующим выводам.

1. Внедрение функциональных тренировок в экспериментальной группе поспособствовало увеличению скоростно-силовых показателей, которые значительно преобладают над показателями контрольной группы.

2. Благодаря введению в тренировочный процесс базовых силовых упражнений с отягощением в виде силового инвентаря, отмечается отличительная динамика в показателях силы у экспериментальной группы.

3. У обеих групп отмечается положительная динамика восстановления организма после интенсивной не продолжительной нагрузки, что подтверждают нам данные индекса гарвардского степ-теста.

Выводы. Несмотря на то, что фитнес-аэробику называют красивым и женственным спортом, она требует достаточно хорошей физической подготовки. Важно понимать, что правильно составленная тренировочная программа поможет достигнуть желаемой вами цели. В составлении тренировочного цикла важно учитывать не только уровень подготовленности подопечных, но также их возраст, пол, а также особенности состояния здоровья. Разнообразие в тренировках способствует развитию положительной динамики желаемых результатов, что непосредственно сказывается не только на успехах в достижениях ваших подопечных, но и представляет вас как многофункционального тренера.

Литература:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – В 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 230 с.; Т. 2. – 216 с.

2. Гончарова Н.В. Фитнес-аэробика как средство оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза / Н.В. Гончарова // Автономия личности. Физическая культура и здоровье человека. – 2021. – №3 (26). – С. 162–167.

3. Карпунина А.Д. Применение элементов функционального тренинга на занятиях по аэробике в вузах / А.Д. Карпунина // Обучение и воспитание: методики и практика. Науки о здоровье. – 2014. – С. 169–175.

УДК 796.332.6(510)

Ся Пухао, Кудрин Е.П.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Юлдашов И.А.

Ферганский государственный университет
г. Фергана, Республика Узбекистан

РАЗВИТИЕ МИНИ-ФУТБОЛА В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. Мини-футбол является одним из популярных видов спорта по всему миру. Статье рассматривается история развития мини-футбола в Китайской Народной Республике провинции Хэнань.

Ключевые слова: мини-футбол, провинция, Республика Саха (Якутия).

Мини-футбол является одним из массовых видов спорта, которая развивается во всех странах мира. Все суперзвезды по футболу вышли из мини-футбол такие как Роналду, Роналдиньо, Кака и т.д. Мини-футбол также является одним из средств спортивной подготовки в спортивных единоборствах. Все спортсмены единоборства, будь боксер, борец и т.д., в игровой день любят играть в мини-футбол. Наш вуз Северо-Восточный федеральный университет среди студентов занимает лидирующие позиции. Об этом свидетельствуют выступления студентов в студенческой лиге по мини-футболу. Ежегодно команда Северо-Восточного федерального университета ежегодно участвует в золотой лиге дивизиона Всероссийского финала Общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы». В 2018 году занял второе место, в 2021 году завоевала третье место. В данном дивизионе участвуют 10 лучших команд университетов Рос-

сии. Для развития мини-футбола и поиска новых методик, форм необходим анализ и сравнение с другими странами [11]. Исходя из вышеуказанного, мы сформулировали цель исследования.

Цель исследования – анализ истории развития мини-футбола в провинции Хэнань Китайской Народной Республике.

Первыми движения в развитии футбола в Китайской Народной Республике является дата 2001 года, когда один тренер и два судьи были направлены на курсы подготовки тренеров по мини-футболу АФК. А в сентябре 2003 года на Национальном футбольном конгрессе Китайская футбольная федерация официально учредила национальный специальный комитет по мини-футболу. Шесть городов Далянь, Пекин, Шанхай, Гуанчжоу, Ухань и Чэнду были включены в список пилотных городов для реализации этого проекта. В декабре того же года Федерация футбола Китая официально запустила профессиональную футбольную лигу из пяти человек. В 2005 году Государственное управление по делам спорта построило крытый мини-футбольный зал для официальных стартов страны [1].

За эти годы, благодаря продвижению, по крайней мере, 1,7 миллиона учащихся начальной и средней школы по всей стране приняли участие в данном мини-футбольном зале. В 2009 году на чемпионате Восточной Азии по мини-футболу сборная Китая также выиграла чемпионат. В феврале 2013 года была официально создана первая женская сборная Китая по мини-футболу, и ее первой целью было участие в IV Азиатских играх в помещении, которые прошли 29 июня этого года в Инчхоне, Южная Корея [2].

После многих лет развития, хотя влияние и популярность Лиги 5 не так высоки, как у Суперлиги и Лиги 1, тенденция к ее профессионализации, стандартизации и интернационализации становится все более очевидной. Многие клубы инвестируют около 7 миллионов юаней в год, некоторые клубы даже более 10 миллионов, введение иностранной помощи, иностранные преподаватели возглавляют команду и так далее очень распространены. Возьмем, к примеру, спортивный футбольный клуб «Циндао Сихай», где стоимость введения иностранной помощи составляет 9000 долларов США в месяц, а команда также имеет специальную тренировочную базу и общежитие.

Напротив футбольная команда «Хэнань» намного беднее. После окончания сезона 2011 / 2012, Хэнаньская мини-футбольная команда однажды столкнулась с кризисом распущения, после чего из-за любви к футболу, созданной главным тренером Чжао Хуэй, члены команды непрофессиональных спортсменов каждый день после работы ездят на электромогилах, чтобы тренироваться на небольшом поле рядом с судовым стадионом Чжэнчжоу, а затем едут домой на электромогиле. Во время тренировок игрокам нужно приносить с собой питьевую воду, так как в команде еще нет профессионального командного врача, игроки получают травмы на тренировках и могут просто справиться с ними. Наконец, с помощью и при поддержке всех слоев общества команда получила право участвовать в пяти национальных лигах 2012–2013 годов [3].

В августе 2012 года Фонд развития футбола провинции Хэнань протянул руку помощи команде и полностью взял на себя ответственность за футбольную команду Хэнань из пяти человек. Для популяризации футбола и массового участия в нем команда привлекла 10 низовых игроков на первоначальной основе и сформировала новую футбольную команду Хэнань – Nanan Jinxin Jewelry Five Football Team [4].

В начале создания из-за отсутствия стандартных тренировочных площадок игроки могли тренироваться только на траве. Вы знаете, этот конкурс проводится в помещении, это пластиковый композитный пол. Между ними есть большая разница, на траве тренируется обувь для гвоздей, на пластиковом композитном полу – противоскользящая обувь, поэтому, если вы не можете больше тренироваться на подходящем месте, больше шлифовать, это в значительной степени повлияет на качество подготовки команды и уровень игры в футбол. Кроме того, из-

за задержек с реализацией дома команда может играть только в редких случаях с несколькими гостями [5].

28 ноября 2012 года Фонд развития футбола провинции Хэнань после многочисленных контактов и координации, наконец, установил домашний стадион команды в сезоне 2012/2013 в Чжэнчжоуском институте бизнес - технологий в городе Ляньян. В течение этого периода Фонд связался с одиннадцатью объектами, либо стоимость слишком высока, либо другая сторона не заинтересована, или стоимость реконструкции слишком велика, короче говоря, нет подходящего. Узнав о домашних трудностях команды, заместитель секретаря Муниципального комитета партии города Ляньян Ван Синьтин выразил надежду, что домашняя арена команды будет размещена в городе Ляньян, и связался с Чжэнчжоуским институтом бизнес-техники, надеясь, что он поддержит и поможет развитию народного футбола из пяти человек и добавит новые спортивные элементы в любительскую жизнь жителей города. После координации руководства, в конце сезона домашняя арена команды поселилась в Ляньяне. В целях популяризации и популяризации этого вида спорта Фонд принял решение о том, что 12 туров с 30 ноября 2012 года по 2 марта 2013 года будут бесплатными для публики и что болельщикам провинции Хэнань будет предоставлен футбольный праздник и карнавал [6].

16 февраля 2013 года с одобрения Департамента по гражданским делам провинции Хэнань был официально зарегистрирован Nanan Sunshine Football Club. Это частная некоммерческая организация и первый футбольный клуб из пяти человек в провинции Хэнань. По словам председателя фонда Яна Наня, это новое исследование фонда и команды по развитию футзального футбола в провинции Хэнань, то есть проведение футбольных мероприятий через неправительственные организации.

В прошлом сезоне команда нарушила традиционную модель работы и выполнила свою миссию по возвращению футбола в общество. Ян Нань сказал: «Хотя этот метод работы не очень зрелый и не может быстро достичь результатов и социального влияния мини-футбола, он возвращает к потребностям общественности в жизни футбола как вида спорта и отказывается от традиционной модели работы, будет более эффективно основываться на общественных интересах, оживлять социальную атмосферу футбола и изучать новую модель развития профессионального мини-футбола» [7].

Тем не менее, Ян Нань признался, что в настоящее время команда по-прежнему сталкивается со многими проблемами. «В основном это финансовые проблемы, жизнь игроков не гарантирована, фонд координирует школы, чтобы предоставить жилье для команды, но питание, транспортные проблемы должны быть решены самими игроками. Кроме того, домашний контракт команды истек, следующий шаг Фонда должен найти новые тренировочные и игровые площадки для команды.

Понятно, что теперь эта мини-футбольная команда состоит в основном из полупрофессиональных игроков, среди которых есть работающие работники, студенты и самозанятые, поэтому команда может использовать только выходные и выходные дни для участия в тренировках, некоторые игроки должны продолжать работать после тренировки. Так поступил член команды Ван Сюэлун, 24-летний Ван Сюэлун присоединился к магазину утки, но из-за сноса соседнего фасада магазин больше не может работать, поэтому после ежедневного обучения Ван Сюэлун должен продолжать отправлять еду, чтобы поддерживать свою жизнь. Кроме того, Се Фэн, работающий на табачной фабрике Чжэнчжоу, был вычтен из 100 юаней за каждый день отпуска из-за участия в футбольных тренировках и выездных матчах, но он никогда не тренировался и не играл непрерывно. Другой игрок, Ван Чжунхуа, является владельцем спортивного магазина, в то время как в семье есть ребенок в возрасте около года, который нуждается в уходе. Чтобы тренироваться и соревноваться, ему пришлось доверить магазин и детей семье. 37-летний Ян Хуадун является самым старым игроком в команде, но его боевой дух и серьезность тренировки не меньше, чем у молодых игроков [8].

Несмотря на сложные условия, игроки никогда не думали сдаваться. Они осмеливаются ограбить поле. Они всегда придерживались одной цели в пяти лигах, чтобы сохранить костер мини-футбол в Центральной равнине, они надеются, что благодаря своей любви к мини-футболу больше людей узнают о любят мини-футбол и даже участвуют в нем [9].

«Наша команда молодая команда, в начале сезона из 24 зарегистрированных игроков 15 игроков после 90, а также 4 игрока 1989 года рождения. Во второй половине сезона добавилось 6 маленьких игроков на одном дыхании. Средний возраст команды 22 года. Я считаю, что до тех пор, пока есть базовые расходы на игру, стабильный домашний стадион, эта команда после 1–2 лет работы, безусловно, может измениться. Хэнань пятиместный футбол теперь больше всего нуждается в внешней помощи». Об этом сообщил главный тренер команды Чжао Хуэй.

7 ноября 2018 года, Хэнаньская строительная промышленность досрочно гарантировала успех; 13 октября 2018 года, Хэнань Хуэйшан женский футбол до двух раундов успеха; 23 июля 2018 года, с 2017 по 2018 год, пять суперлиг были обновлены до стыковых матчей, Хэнань Синь Сан-Паулу успешно сохранил свои позиции в высшем дивизионе. [10].

Выводы. Более ста дней, независимо от того, инвестировали ли они миллионы юаней в год или миллионы юаней, или даже сотни миллионов клубов с огромными деньгами, в трех ключевых матчах Хэнаньский футбол выиграл.

За 40 лет реформ и открытости Хэнань добился больших успехов в развитии футбола. Начиная с сегодняшнего дня, газета будет последовательно запускать серию отчетов «Большие изменения в маленьком футболе», чтобы сосредоточиться на результатах развития и реформы футбола в нашей провинции. Дальнейшее наше исследование состоит в изучении развития мини-футбола среди студентов, изучение и сравнение методики спортивной подготовки по мини-футболу среди студентов провинции Хэнань и студентов «Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова».

Литература:

1. 袁延福, 庞毓恩, 莫国程. 百色市业余网球开展现状的调查研究[J]. 经贸实践, 2017(22):98-99.
2. 杨庆坤. 郑州市业余网球运动开展现状与对策研究. 哈尔滨体育学院, 2022.
3. 林哲. 河南省小学校园网球特色学校网球活动开展现状及对策研究[D]. 河南大学, 2020.
4. 李星宇. 网球运动竞技能力构成及发展趋势[J]. 当代体育科, 2020, 10(16):247-248.
5. 赵明楠, 李雨阳. 我国网球运动研究的文献计量学分析[J]. 山东体育科, 2020, 42(3):24–29.
6. 王建军, 张卫军, 张晓亮. 河南省高校网球运动现状调查及对策[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2008 (2):120–122.
7. 于珏洋. 大庆市群众网球运动的开展现状及对策研究[D]. 北京体育大学, 2016.
8. 肖杰文. 恩施市业余网球运动开展现状及对策研究当代体育科技, 2018, 8(13):187–188.
9. 张珠. 山西省网球文化现状及发展对策分析[J]. 当代体育科技, 2021, 11(26):170–173.
10. 陈经城. 新时代我国网球运动产业化发展路径研究[J]. 广州体育学院学报, 2021, 41 (5):29–31.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК (КОЛЬЦА) НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С НАЧИНАЮЩИМИ СТУДЕНТАМИ-ЛЕГКОАТЛЕТАМИ

Аннотация. В данной статье отражается необходимость и эффективность применения фитнес - резинок для начинающих спортсменов на начальном этапе в подготовительной части занятия для улучшения техники специально-беговых упражнений.

Ключевые слова: тренировка, студенты, фитнес-резинки.

Введение. Применение упражнений с фитнес резинками значительно улучшает мышечную силу, координацию движений, так как включаются в работу мышцы стабилизаторы. Они отлично подходят в подготовительном периоде, а также могут использоваться как средство профилактики травматизма. В настоящее время существует большое количество фитнес-резинок разной длины и нагрузки. Они подходят для выполнения силовых упражнений, для поддержания общего мышечного тонуса, укрепления мелких мышечных групп. Преимущества применения фитнес резинок заключается в том, что студент сам может варьировать нагрузку. От формирования правильных навыков в будущем зависит техническое мастерство. Центральная нервная система спортсмена строит двигательный навык в три этапа. На первом идет контроль за движениями и сосредоточение на главном элементе. На втором этапе происходят сенсорно моторные коррекции, где на фоне многократного повторения движений нервной системой формируются цепи. Здесь важно осознанно подходить к выполнению упражнений. На первых двух этапах необходимо подготовить нужные мышечные группы, чтобы они помогали формированию технического навыка. На третьем этапе уже идет автоматизация и стабилизация двигательного навыка [1].

Методы и средства организации исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения. Занятия с начинающими спортсменами проходили в легкоатлетическом манеже «Юность» на базе СВФУ им. М.К. Аммосова два раза в неделю после завершения разминки. Упражнения выполнялись перед выполнением специально-беговых упражнений. Время занятий с резинками: 15–20 мин. Резинки с малой нагрузкой от 5 до 10 кг, мягкие, эластичные (желтый, красный цвет) [2]. Упражнения подобраны для новичков. В наблюдении приняли участие четырнадцать начинающих спортсменов без разрядов. Из них семь спортсменов контрольная группа и семь спортсменов экспериментальная группа. В эксперименте приняли участие девушки в возрасте 19–21 лет. Эксперимент длился пять недель, то есть десять занятий. До начала наблюдения я провела контрольное выполнение специально-беговых упражнений на технику, которое оценивалось по пятибалльной шкале.

Выполнялись следующие беговые упражнения на отрезке 50 м:

- складывание бедра;
- бег с высоким подниманием бедра;
- подскоки;
- бег на прямых ногах;
- многоскоки.

Из четырнадцати спортсменов правильно выполнить упражнения на оценку – «4» смог только один студент. Восемь студентов выполнили упражнения на оценку «3», три студента

на оценку «2», где оценка «2» означает не умеет вообще; «3» – выполняет с большими ошибками в работе рук, ног; «4» – выполняет правильно, с небольшими ошибками при постановке ног на опору; «5» – правильное выполнение, четкая постановка стопы, удержание корпуса.

Для лучшего овладения техникой бега начинающим атлетам в экспериментальной группе были подобраны следующие упражнения с короткими фитнес резинками (табл. 1). Типы выполняемых упражнений с резинками: растягивания, удержание.

Таблица 1

Применяемые упражнения

№	Упражнения	Методические рекомендации	Количество повторений (раз)	Количество подходов
1	И.п. Стоя отведение прямой ноги в сторону	Фиксация резинки между стоп на голени	15	2
2	И.п. Стоя отведение прямой ноги вперед	Фиксация резинки между стоп, носок стопы направлен вверх	15	2
3	И.п. Стоя отведение прямой ноги назад	Фиксация резинки между стоп, носок стопы направлен вверх	15	2
4	И.п. стойка – подъем бедра вверх	Фиксация резинки под стопой опорной ноги, носок стопы направлен вверх	10	2
5	И.п. лежа на животе, сгибание голени	Фиксация резинки между стоп. Стопы держать параллельно	15	2
6	И.п. руки вперед- попеременное сведение разведение рук вверх-вниз, в стороны	Фиксация резинки на запястьях, ладони во внутрь, пальцы слегка согнуты, как при беге	20	2
7	И.п. стойка ноги на ш.п: прыжки на носках ноги врозь	Фиксация резинки на голени между стоп, не ослаблять, чтобы не спадала. Стопы держать прямо	30	4

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность применения упражнений с фитнес резинками оценивалась по улучшенным оценкам техники выполнения специально беговых упражнений. В экспериментальной группе: два спортсмена выполнили на – «5», пять спортсменов – «4». Контрольная группа: три спортсмена – «4», четыре спортсмена получили – «3».

В ходе наблюдений, после применения комплексов с фитнес резинками у студентов были замечены:

- улучшение техники беговых упражнений;
- улучшение техники бега по прямой;
- правильная постановка стоп на опору;
- правильная постановка кистей рук;
- улучшилась общая координация движений;
- постановка стопы на опору стала выполняться упруго, на переднюю часть стопы.

Выводы. Мною были представлены самые простые и базовые упражнения. Считаю, что применение фитнес резинок эффективно будет не только начинающим легкоатлетам, а также спортсменам разрядникам. Для более квалифицированных спортсменов нужно применять фитнес резинки с большим сопротивлением. Комплексы упражнений можно менять или подбирать для конкретного спортсмена в зависимости от отстающих качеств.

Литература:

1. Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов. / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – Спорт, 2019. – С. 16.
2. Анашина Т.В. Использование современного спортивного инвентаря: петли TRX и эластичные фитнес-резинки в развитии мышечного корсета и физических способностей у спортсменов / Т.В. Анашина, А.С. Зиброва // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12. №2 (49). – С. 21–27.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ-СПРИНТЕРОВ

Аннотация. В данной статье отражаются результаты выступления студентов спринтеров за последние года, уровень и проблемы развития легкой атлетики на сегодняшний день, выявлены сильнейшие виды.

Ключевые слова: легкая атлетика, студенты, спринтерский бег, результаты студентов.

Введение. Студенческий спорт начинается не со студенческой скамьи, а с поступления детей в секции по легкой атлетике в детско-юношеские спортивные школы. Конечно, в студенческий спорт приходят и талантливые ребята, но без определенной базы и подготовки. Процесс подготовки занимает в среднем три, четыре года. Сейчас со сложной обстановкой в мире и отношении к России легкая атлетика переживает большой кризис. Популярность легкой атлетики значительно снизилась, на это также повлияла пандемия (COVID-19). Россия занимала всегда лидирующие позиции на европейском уровне. Сейчас мы утратили эти позиции, у спортсменов нет возможности повышать свой уровень на международных стартах. Данное исследование позволяет оценить выступления студентов спринтеров, посмотреть динамику роста и снижения результатов, возможные причины.

Методы и организация исследования. Целью исследования является сравнение результатов выступления студентов в зимних стартах на спринтерских дистанциях, таких как: Всероссийские соревнования по легкой атлетике «Звезды студенческого спорта» и зимний чемпионат по легкой атлетике Российского студенческого спортивного союза (РССС). Использовались методы: анализ протоколов финальных забегов выступления в соревнованиях 1–3 места [2; 3], статистика.

Таблица 1

Зимние Чемпионаты РССС по легкой атлетике (2019–2023 г.). Женщины

дистанция	место	2019 г.	2020	2021	2022	2023
60 м	1.	7,43	7,50	7,59	7,58	7,47
	2.	7,51	7,61	7,65	7,81	7,58
	3.	7,52	7,63	7,67	7,85	7,60
Количество чел.		49	45	44	46	45
200 м	1.	24,47	24,84	24,62	24,89	24,13
	2.	25,16	25,10	24,86	25,60	25,22
	3.	25,18	25,68	24,87	25,61	25,18
Количество чел.		67	54	51	48	50
400 м	1.	55,99	56,03	55,90	55,76	57,69
	2.	56,07	56,25	55,98	56,22	57,84
	3.	56,14	56,29	56,21	59,13	58,06
Количество чел.		39	54	30	32	35

Таблица 2

Мужчины

дистанция	место	2019 г.	2020	2021	2022	2023
60 м	1.	6,846	6,73	6,79	6,81	6,77
	2.	6,850	6,77	6,915	6,93	6,81
	3.	6,89	6,81	6,920	6,94	6,89
Количество чел.		73	51	40	44	51
200 м	1.	21,77	21,78	21,88	21,49	21,70
	2.	22,43	21,99	22,01	21,77	21,75
	3.	23,00	22,10	22,73	23,16	22,24
Количество чел.		101	56	58	51	67
400 м	1.	49,64	48,64	49,67	48,86	48,64
	2.	49,93	48,83	49,77	48,98	48,72
	3.	50,03	49,91	49,99	49,34	49,05
Количество чел.		62	48	46	48	41

Всероссийские соревнования среди студентов «Звезды студенческого спорта» (2019–2022 гг.).

Таблица 3

Женщины

дистанция	место	2019 г.	2020	2021	2022	2023
60 м	1.	7,22	7,65	7,56	7,61	декабрь
	2.	7,71	7,65	7,59	7,69	
	3.	7,72	7,80	7,63	7,74	
Количество чел.		45	34	55	85	
300 м	1.	40,27	39,76	38,66	39,31	декабрь
	2.	40,31	39,93	38,78	39,36	
	3.	40,49	40,51	38,85	40,09	
Количество чел.		50	34	84	73	
600 м	1.	1:32.79	1:31.40	1:30.44	1:29.48	декабрь
	2.	1:33.52	1:33.92	1:33.05	1:31.70	
	3.	1:34.21	1:34.03	1:33.08	1:32.13	
Количество чел.		28	24	56	46	

Таблица 4

Мужчины

дистанция	место	2019 г.	2020	2021	2022	2023
60 м	1.	6,94	6,90	6,87	6,78	декабрь
	2.	6,99	6,93	6,88	6,83	
	3.	7,00	6,94	6,93	6,87	
Количество чел.		57	23	85	76	
300 м	1.	34,70	34,43	34,44	35,02	декабрь
	2.	34,70	35,13	34,54	35,14	
	3.	35,01	35,30	34,58	35,25	
Количество чел.		62	26	105	67	
600 м	1.	1:19.53	1:20.14	1:20.95	1:19.33	декабрь
	2.	1:20.53	1:21.06	1:21.41	1:20.64	
	3.	1:20.95	1:21.35	1:21.44	1:20.86	
Количество чел.		47	21	87	58	

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа зимних соревнований «Чемпионат РССС по легкой атлетике» (2019–2023 гг.) (табл. 1, 2) можно сказать, что участники

соревнований показывают результаты на уровне КМС (кандидат в мастера спорта). В беге на 60 м среди женщин победители показали норматив МС РФ (Мастер спорта) в 2019 г., 2020 г., 2023 г. Среди мужчин в беге на 60 м норматив МС были показаны в 2020 г., 2021 г., 2023 г.

На дистанциях 200 м, 400 м в период 2019–2023 г. результат МС РФ никто не показал, все три призера выполнили норматив КМС РФ. Наибольшее количество участников в спринтерских дистанциях было в 2019 г., 2020 г. У женщин в беге на 400 м. были показаны лучшие результаты в 2021 г. а у мужчин в 2023 г.

Проанализировав Всероссийские соревнования среди студентов «Звезды студенческого спорта» (2019–2022 г.) в беге на 60 м среди женщин, наилучший результат 7,22 (МСМК) был показан лидером Российского спринга Кристиной Макаренко в 2019 г. В остальные года по нормативу МС РФ никто не бежал. Из табл. 3 видно, что на остальных дистанциях тройки призеров показывают норматив КМС РФ. В беге на 300 м самые быстрые секунды (38,66 с.) среди женщин были показаны в 2021 г. а в длинном спринте в беге на 600 м в 2022 г.

Среди призеров мужчин (табл. 4) в беге на 60 м результат по МС РФ был показан только в 2022 г. А вот беге на 300 м мужчины показывают относительно слабые результаты. В 2020 г. победитель пробежал по нормативу КМС РФ, остальные по 1 разряду. В 2022 г. победитель и призеры показали норматив 1 разряда. Самые быстрые секунды были показаны в 2021 г. В длинном спринте на 600 м результаты относительно стабильны, но самое лучшее время было показано в 2019 г., 2022 г. Самое большое количество участников наблюдается в 2021 г., 2022 г.

Выводы. Результаты выступления спортсменов в спринтерских дистанциях в основном стоят на одном уровне. Чемпионы и призеры выступают на уровне КМС РФ, за исключением редких случаев, показанных единичными спортсменами. Сильнейшие спортсмены не всегда выступают на студенческих соревнованиях. Требуется новый подход в подготовке резерва и тренеров. Возможно, ситуация улучшится с созданием студенческих лиг и большего количества студенческих соревнований в регионах. Также большую роль играет финансирование спортсменов на выездные соревнования.

Литература:

1. Перспективы достижения высшего спортивного мастерства юными спринтерами России / И.И. Столов, А.Р. Хамадова, А.В. Чесно [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №6 (196). – С. 309–313. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6. Р. 309–313.
2. URL: https://studsport.ru/sorevnovaniya/2?v=legkaya_atletika&g=all&m=all

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

УДК 796.82

Куванов В.А.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный
университет физической культуры,
спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта»
Санкт-Петербург»

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

Аннотация. В настоящем исследовании представлены результаты изучения индивидуально-психологических особенностей, особенностей функционирования регуляторных процессов и двигательных компонентов психической саморегуляции женщин, занимающихся борьбой разной квалификации.

Ключевые слова: спортивная борьба, женская борьба, индивидуально-психологические особенности, спортсменки высокой квалификации.

Введение. По мнению специалистов, высокой соревновательной надёжностью обладают лишь те спортсменки, которые наиболее полно используют двигательные особенности, характерные для женщин (пластичность, вариативность и гибкость в решении двигательных задач, чувство ритма и др.), а не силовую подготовку с прямолинейностью и направленностью на «ударный» бросок. Специфика соревновательной деятельности женщин, занимающихся борьбой, обуславливает большую изменчивость и индивидуальное своеобразие состояний, возникающих на соревнованиях различного ранга. Преимущество в таких условиях приобретает спортсменка, хорошо ориентирующаяся в пространстве, лучше владеющая своим телом. Качество ориентации в экстремальной обстановке поединка зависит от способности спортсменки к восприятию внешних сигналов и от точности переработки этих сигналов в нервных центрах, что, в свою очередь, определяется степенью самоконтроля эмоций. Изучению спортивно-важных свойств и качеств, необходимых спортсменкам для достижения высоких результатов в женской борьбе, и посвящена данная работа.

Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что женщины, занимающиеся борьбой разной квалификации, будут отличаться по точности, скорости и стабильности психической саморегуляции двигательных действий, а также по индивидуально-психологическим особенностям.

Цель исследования.

Цель исследования – изучение индивидуально-психологических особенностей, особенностей функционирования регулятивных процессов и двигательных компонентов психической саморегуляции женщин, занимающихся борьбой разной квалификации.

Методы и организация исследования

Методы исследования: анализ литературных источников, метод обобщения и систематизации полученной информации, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение.

Из анализа результатов сравнения свойств НС и темперамента по t-критерию Стьюдента (см. табл. 1) выявились следующие статистически достоверные различия в группах разноквалифицированных женщин, занимающихся борьбой.

Тревожность в группе КМС выше, чем в других группах меньшей квалификации (для доверительной вероятности на уровне $p = 0,05$). Нейротизм у КМС в среднем на 3-4 условных единицы выше, чем у менее квалифицированных спортсменов. Как и следовало ожидать, различия в показателях нейротизма близки к аналогичным показателям тревожности. По видимому, рост ЛТ и Н (нейротизм) именно у КМС связан с тем, что высококвалифицированные спортсменки подвержены большему влиянию стрессогенных факторов в спортивной деятельности (растёт количество соревнований, возрастает цена победы, значительнее влияние результатов спортивной деятельности на судьбу спортсменки / отбор в сборные команды для участия в ответственных стартах различного уровня в нашей стране и за рубежом/; на тренировках с ростом квалификации растёт интенсивность нагрузок, возрастает количество травм, а любая травма может «выбить» спортсменку из сборной команды, что, в свою очередь, скажется на дальнейшем росте её спортивного мастерства).

Таблица 1

Выраженность индивидуально-психологических свойств и достоверность различий между показателями у спортсменок разной квалификации

Классификация	«кмс»	«1»	«нов»	«все»			
свойства	x	δ	x	δ	x	δ	x
ЛТ	53,6	8,9	44,8	7,9	48,3	8,6	48,6
СВ	46,8	14,0	49,4	11,3	50,6	12,7	48,9
СТ	54,2	8,9	49,8	11,3	49,5	11,4	51,1
П	55,8	9,1	53,6	10,8	60,9	12,5	55,8
Б	0,84	0,19	0,99	0,11	1,05	0,28	0,96
Е	13,6	3,5	14,6	2,5	15,1	4,0	14,4
Э	15,2	3,2	15,2	3,3	15,9	3,1	15,4
Н	16,8	4,3	13,2	2,7	14,0	4,2	14,6
	15,9	3,0	13,9	3,9	12,4	5,3	14,0
Лж	6,0	2,3	8,9	3,0	9,4	5,6	8,1
	1,8	0,7	2,8	1,2	3,6	2,2	2,7
Р	6,7	1,9	7,6	1,6	8,9	3,1	7,7
Ш1/Ш	1,01	0,07	0,91	0,13	1,04	0,11	0,99
Ш4/Ш	1,01	0,09	1,04	0,11	0,99	0,13	1,01
СЛ	0,54	0,23	0,46	0,31	0,41	0,49	0,49

Достоверность различий ($p=0,05$):

Свойства	1	2	3	4	5
возраст	-	2,52	-	-	2,67
ЛТ	2,52	-	2,23	-	-
Б	2,38	-	2,48	-	-
Лж	2,39	-	2,16	-	-
	2,71	-	2,79	-	-
	-	2,45	2,93	-	-
Ш1/Ш	2,07	-	-	2,53	2,07

Примечание: различия в выраженности свойств между группами спортсменок разной квалификации обозначены здесь и в дальнейшем:

- 1 – “кмс” и “1”
- 2 – “кмс” и “нов”
- 3 – “кмс” и “1+нов”
- 4 – “нов” и “1”
- 5 – “нов” и “кмс+1”

(Подчеркнуты различия, достоверность на уровне: 0,01).

Показатели силы НС по возбуждению у высококвалифицированных спортсменок несколько ниже, чем у менее квалифицированных (при этом возраст положительно коррелирует с СВ), причём у всех спортсменок (в среднем по группам) зафиксирована слабая НС, а сила НС по торможению у высококвалифицированных выше, чем у менее квалифицированных. Объяснить установленные различия можно, исходя из того, что СВ и СТ определялись по опроснику, отражающему жизненные проявления свойств НС. Можно предположить, что снижение показателя СВ к «кмс» связано с их большей критичностью при ответах на вопросы, что подтверждается и тем, что показатель «лживость» у них также меньше. Здесь, видимо, играет роль тот факт, что с ростом разряда и результативности соревновательной деятельности растёт и социальный статус спортсменки (который зависит также и от возраста, и это тоже проявилось в результатах исследования), появляются различные лестные предложения (поездка на международный турнир за пределы России, показательные выступления перед большой аудиторией, телерепортажи с чемпионками, переход в команду профессионалов и т.д.), закономерно растёт самооценка спортсменок (см. Таблица 1) и, как следствие, потребность в социальном одобрении закономерно снижается (так как это одобрение и так проявляется «на каждом шагу»).

Что же касается различий в показателях СТ, то большее их значение у более квалифицированных спортсменок связано с необходимостью их адаптации к требованиям вида спорта. СТ отражает возможность спортсменки произвольно затормозить ситуативно возникающее возбуждение, возможность сдержаться, не поддаваться импульсивно возникшему желанию, не сделать чего-либо ненужного, т.е. способность спортсменки к волевой задержке. Вне всякого сомнения, такая способность стимулируется условиями тренировок и соревнований по борьбе. Поэтому неудивительно, что жизненные проявления СТ возрастают вместе с ростом квалификации спортсменок.

Подвижность нервных процессов в группах кмс и 1 практически не различается, а вот у «новичков» немного выше, но за счёт большого разброса различия по этому признаку статистически недостоверны. Для практики подготовки спортсменок можно лишь рекомендовать учитывать, что более инертные «разрядники» дольше держат в памяти приобретённые на тренировках двигательные навыки, а новичкам, по-видимому, не хватает концентрации внимания на всё время как тренировки, так и соревновательного поединка, хотя двигательные навыки они должны «схватывать» быстрее.

На статистически достоверном уровне ($p = 0,05$) различается и баланс НС у спортсменок разной квалификации (у кмс наблюдается сдвиг в сторону торможения). Объяснить этот факт можно тем, что у кмс возрастают жизненные проявления СТ, о чём уже говорилось.

Отмечена также незначительно более выраженная склонность к агрессии и жестокости у новичков и меньшая демонстративность у кмс (психотизм по Айзенку). Это связано с тем, что “новички” выбирают секцию борьбы чаще всего, чтобы научиться драться. Но такие мотивы несовместимы с духом борьбы, и эти люди либо уходят из секции, либо изменяют своё отношение к спорту. Спортсменки же высокого класса достигают спортивного мастерства путём долгих тренировок, проливая при этом немало пота в процессе самосовершенствования. Ни о какой агрессивности по отношению к окружающим или демонстративности в их поведении

не может быть и речи, равно как и о жестокости. Напротив, чем выше мастерство спортсменки, тем она добрее к людям и тем реже она демонстрирует свои знания за пределами борцовского ковра.

Как видно из таблиц, с ростом квалификации значительно возрастает способность к произвольной мобилизации ($p = 0,01$). КМС также более эмоционально возбудимы, чем новички. Если вспомнить, что последний показатель замерялся в ситуации ожидания боли, то высокий уровень эмоциональной возбудимости у КМС можно объяснить тем, что в опасной ситуации большие опасения будет испытывать тот, кто понимает, что ему грозит опасность. Видимо, ожидание боли ассоциируется у КМС с травмами. Новички же спокойнее реагируют не потому, что они смелые, а потому, что ещё не знают, что такое боль, ещё не сталкивались в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности с такими трудностями, как невозможность каких-либо движений, или болезненная чувствительность при выполнении различных тренировочных заданий.

Выводы. Таким образом, с ростом квалификации спортсменок женской борьбы у них обнаруживаются большие значения показателей тревожности нейротизма и эмоциональной возбудимости. Вероятно, это обусловлено столкновением их с трудностями, присущими борьбе на высоком уровне. Однако, одновременно с этим у квалифицированных спортсменок фиксируется динамика показателей, отражающих их адаптированность к требованиям деятельности: возрастает СТ и способность к произвольной мобилизации, снижается лживость (потребность в социальном одобрении).

Литература:

1. Петров А.Б. Особенности сердечного ритма квалифицированных борцов при возрастающей физической нагрузке. / А.Б. Петров, А.М. Фираго, А.Н. Денисенко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №4. – С. 26–29.
2. Ссорин С.С. Влияние предельных физических нагрузок на сердечный ритм борцов самбо, дзюдо, универсального боя. / С.С. Ссорин, Д.В. Обухов, М.А. Ершов [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 353–357.
3. Тараканов Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации / Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко, С.И. Петров [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С. 3–5.

УДК 796.41

Сомкин А.А.
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
институт кино и телевидения»
г. Санкт-Петербург

СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОВ РОССИИ И ЕВРОПЫ В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ САНКЦИЙ

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ результатов, которые показали, с одной стороны, сильнейшие сборные команды по мужской спортивной гимнастике на чемпионате Европы 2023 года, с другой стороны, определённая нами «модельная сборная» России по результатам национального чемпионата 2023 года. Отдельное внимание уделено достижениям на данных турнирах победителей в абсолютном первенстве (в многоборье) – Адема Асила (чемпиона Европы) и Даниела Маринова (чемпиона России).

Ключевые слова: Международная Федерация гимнастики, чемпионат Европы, чемпионат России, спортивная гимнастика, международные санкции.

Введение. В связи с началом проведения Вооружёнными силами России специальной военной операции на территории Украины, по рекомендации Международного Олимпийского







Комитета (МОК) абсолютное большинство из международных спортивных федераций с начала марта 2022 года отстранили от участия в официальных соревнованиях спортсменов Российской Федерации и Республики Беларусь. Руководствуясь данной рекомендацией, Международная Федерация гимнастики (ФИЖ), а также Европейский союз гимнастики были «вынуждены» запретить участие российских гимнастов, которые являлись в то время «действующими» олимпийскими чемпионами 2021 года, в чемпионатах Европы и мира. Критичность данной ситуации объяснялась тем фактом, что уже в 2022 году стартовал первый этап отбора национальных сборных команд для участия в предстоящих в 2024 году XXXIII Олимпийских играх в Париже. В связи с отсутствием на чемпионате мира 2022 года в Ливерпуле российских гимнастов «командные лицензии» на Олимпиаду там завоевали сборные Китая, Японии и Великобритании [5]. Чемпионат мира 2023 года будет определяющим для ещё девяти сборных команд, которые смогут завоевать там «олимпийские лицензии» [4]. Однако отборочным турниром для европейских сборных команд для попадания на чемпионат мира был чемпионат Европы 2023 года, который состоялся в Анталии (Турция) с 11 по 16 апреля. Европейский союз гимнастики не допустил к участию в этом турнире российскую сборную на основе Статьи 13.3 («Экстраординарные события»), которая была включена в Устав ФИЖ с 01 января 2023 года [6]. Из содержания этой статьи следует, что гимнасты России и Белоруссии до полного мирного урегулирования ситуации на Украине не смогут участвовать, в частности, в чемпионатах Европы и мира и, поэтому, завоевать «олимпийские лицензии» в Париж. Для того чтобы определить, как могла бы выступить сборная России на прошедшем чемпионате Европы, было проведено сравнение результатов, показанных там сильнейшими сборными командами и названной нами «модельной сборной» нашей страны.

Организация и методы исследования. Для проведения исследования были проанализированы официальные документы МОК и ФИЖ по отбору сборных команд по спортивной гимнастике на XXXIII Олимпийские игры 2024 года в Париже. Далее изучались и сравнивались результаты, показанные сильнейшими сборными на чемпионате Европы и так называемой «модельной сборной» на чемпионате России: прогнозы, статистика, аналитика, комментарии.

Результаты исследования. Очередной 10-й чемпионат Европы проводился в Анталии (Турция) с 11 по 16 апреля 2023 года. Он являлся отборочным турниром для сборных команд для участия в 52-м чемпионате мира, на котором будут определены обладатели последних девяти «командных лицензий» для участия в предстоящей в 2024 году Олимпиаде в Париже. Впервые в истории титул чемпионов Европы завоевала сборная команда Италии, опередив на 1.264 балла, ставших серебряными призёрами, гимнастов Турции. Чемпионы Европы 2022 года и бронзовые призёры чемпионата мира того же года гимнасты из Великобритании заняли только лишь третье место (таблица 1). Здесь следует отметить, что эта сборная команда, как было сказано выше, уже завоевала себе «олимпийскую лицензию» и могла достаточно спокойно на данном чемпионате Европы позволить себе экспериментировать со своим составом. Поэтому для трёх из пяти гимнастов сборной Великобритании данный турнир стал первым крупным стартом в их спортивной карьере [3].

Таблица 1

Результаты командного первенства на 10-м чемпионате Европы

Страна							Сумма
Италия	40.965	41.265	41.599	42.899	42.832	39.966	249.526
Турция	40.832	39.233	42.666	43.199	42.633	39.699	248.262
Великобритания	41.699	40.132	41.166	43.332	40.866	39.766	246.961







Как известно, все российские гимнасты, в связи с наложенными на них международными санкциями, с марта 2022 года не могли принимать участия ни в каких международных соревнованиях, проводимых под руководством ФИЖ и Европейского союза гимнастики. В связи с этим, остаётся только проводить сравнение их результатов, показанных на основных внутренних соревнованиях с теми результатами, которые демонстрируют сильнейшие сборные команды на чемпионатах Европы и мира [1]. Главным соревнованием для наших гимнастов в 2022 году был впервые организованный масштабный комплексный турнир – I Всероссийская Спартакиада по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов [2]. Результаты, показанные на этих соревнованиях лучшими российскими гимнастами, свидетельствовали о том, что, при условии участия их в 2022 году в 51-м чемпионате мира в Ливерпуле, они могли бы ещё за два года до начала XXXIII Олимпийских игр в Париже завоевать для России «командную олимпийскую лицензию» в мужской спортивной гимнастике.

В 2023 году основным стартом для российских гимнастов стал чемпионат России, проводившийся в Казани с 06 по 12 марта, в котором участвовали все сильнейшие наши спортсмены. Они выступали за команды республик, краёв, областей, а также городов Москва и Санкт-Петербург. Для того чтобы провести сравнительный анализ результатов российских и сильнейших европейских гимнастов, мы условно определили «модельный состав» сборной России.

В качестве итогового результата «модельного состава» сборной команды была определена сумма баллов трёх лучших гимнастов (на каждом снаряде и в многоборье) в первый день чемпионата России, когда определялось командное первенство (таблица 2): Маринов Даниел (Республика Татарстан) – 85.898 балла (1); Нагорный Никита (Москва / Ростовская область) – 83.732 балла (2); Найдин Сергей (Алтайский край) – 82.098 балла (3). Сравнение результатов в таблицах 1 и 2 показывает, что «модельный состав» сборной России уверенно опережает сильнейшие европейские команды на трёх видах многоборья – это вольные упражнения, брусья и перекладина, но пока «проигрывают» на коне-махи, кольцах и опорных прыжках. Однако итоговая прогностическая сумма баллов «модельной» сборной России на целых 2.202 балла выше, чем у лучшей национальной сборной на чемпионате Европы в Анталии – команды Италии.

Таблица 2

Результаты командного первенства на чемпионате России

Команда							Сумма
Россия (прогноз)	43.399	40.200	39.632	42.600	44.232	41.665	251.728







Отдельно следует остановиться на результатах, показанных чемпионами XXXII Олимпийских игр 2021 года в Токио. Артур Далалоян в составе сборной Москвы, ставшей чемпионом России, в командном турнире выполнил все шесть видов гимнастического многоборья. При этом он продемонстрировал в своих комбинациях совершенно новые, освоенные им, элементы повышенной трудности: на брусках – Pakhniuk; на перекладине – Liukin. Однако, в связи с продолжающимися проблемами со здоровьем, он был вынужден отказаться от дальнейшего участия в соревнованиях. Денис Аблязин, также выступавший за сборную Москвы, смог на высоком уровне исполнить упражнение только на одном снаряде – кольца. Получив, непосредственно при исполнении, серьёзную травму плеча, Д. Аблязину пришлось сняться с соревнований. Н. Нагорный на этом турнире, помимо «золота» в команде и «серебра» в личном многоборье, выиграл ещё две золотые медали – в опорных прыжках и упражнениях на

бруснях. При этом следует отметить, что в финале вольных упражнений он на высоком техническом уровне исполнил самый сложный прыжок – тройное сальто назад в группировке. Наконец, Давид Белявский, выступавший на турнире за Свердловскую область, занял итоговое пятое место в многоборье и выиграл «золото» на коне-махи. Таким образом, все чемпионы Олимпиады 2021 года в Токио продолжают активную спортивную карьеру и надеются на своё скорейшее возвращение на международный гимнастический помост.

Далее проведём также и сравнительный анализ результатов победителей чемпионата Европы и чемпионата России в абсолютном первенстве. Впервые в истории чемпионом Европы в многоборье стал турецкий гимнаст Адем Асил (Adem Asil), который опередил серебряного призёра этого турнира Джейка Джармена (Jake Jarman) из Великобритании на 1.502 балла (таблица 3). Кроме того, А. Асил завоевал «золото» чемпионата в упражнениях на кольцах. На этом снаряде он сейчас является одним из лучших исполнителей в мире.

Таблица 3







Результаты абсолютного чемпиона Европы 2023 года

Участник, страна							Сумма
1 Асил А. (TUR)	13.933	13.166	15.033	15.100	14.300	13.433	84.965

Чемпионом России в многоборье стал молодой (2004 года рождения) гимнаст из Казани Д. Маринов, который даже не имеет опыта выступлений на международных турнирах. Ему удалось обыграть всех олимпийских чемпионов в абсолютном первенстве и показать достаточно высокую итоговую сумму баллов в многоборье – 85.898 балла (таблица 4). При сравнении результатов Д. Маринова и А. Асила можно видеть, что российский гимнаст в этом условном «противостоянии» опередил абсолютного чемпиона Европы на 0.933 балла.

Таблица 4

Результаты абсолютного чемпиона России 2023 года

Участник							Сумма
1 Маринов Д.	14.666	13.900	13.633	14.600	15.533	13.566	85.898

Если рассматривать отдельные виды, то при сравнении таблиц 3 и 4 можно видеть, что «ударными» видами у турецкого гимнаста являются, прежде всего, кольца и опорный прыжок, где он пока опережает российского гимнаста. В свою очередь, Д. Маринов «выделяется» своими результатами на вольных упражнениях, опорном прыжке и бруснях, но пока достаточно много уступает А. Асилу в упражнениях на кольцах (1.400 балла). Это объясняется, в первую очередь, его отставанием в трудности упражнения.

Практически в те же сроки, в которые проходил чемпионат Европы 2023 года в Анталии, Д. Маринов принимал участие в составе сборной команды России в Открытом Кубке Беларуси по спортивной гимнастике. Соревнования проходили в Минске (РЦОП «Стайки») с 10 по 14 апреля. На этом турнире Д. Маринов завоевал «золото» в многоборье с достаточно высоким результатом – 84.000 балла – при неудачном выполнении упражнения на коне-махи (всего 12.150 балла). Он также стал победителем на вольных упражнениях и бруснях.

Выводы. Начиная с марта 2022 года абсолютное большинство российских спортсменов, в связи с ситуацией «вокруг Украины», отстранены по решениям соответствующих международных федераций от участия в чемпионатах мира, Европы и в других официальных между-

народных турнирах. Отсюда следует, что они не смогут выступать на квалификационных соревнованиях, где можно было завоевать «олимпийские лицензии» на предстоящие XXXIII Олимпийские игры 2024 года в Париже. Что касается спортивной гимнастики, то первым таким квалификационным турниром был 51-й чемпионат мира 2022 года в Ливерпуле. По его результатам три мужские команды – это Китай, Япония и Великобритания – уже обеспечили себе участие в Олимпиаде 2024 года. Последней возможностью «отобиться» на олимпийский турнир ещё у девяти команд будет 52-й чемпионат мира 2023 года в Антверпене (Бельгия) с 30 сентября по 8 октября. Однако чтобы принять в нём участие, необходимо было пройти квалификацию на 10-м чемпионате Европы в Анталии, куда не были допущены российские гимнасты. Таким образом, мужская сборная команда России по спортивной гимнастике, которая является на сегодняшний день, одной из сильнейших в мире, лишилась последней возможности, чтобы пройти квалификационный отбор и завоевать «лицензию» на Олимпиаду в Париже.

В сложившихся условиях единственной возможностью для определения реального «соотношения сил» в мировой спортивной гимнастике остаётся лишь сравнение результатов показанных, с одной стороны, сильнейшими гимнастами и командами на чемпионатах Европы и мира, а, с другой стороны, гимнастами России на основных внутренних турнирах. Нами было проведено исследование по сравнению результатов, показанных на чемпионате Европы и на чемпионате России 2023 года. В итоге было определено следующее. Если бы на чемпионате Европы выступала наша команда, которую мы определили как «модельную сборную», состоящую из гимнастов, показавших лучшие результаты в многоборье на чемпионате России, то она, безусловно, смогла бы занять на континентальном первенстве первое место. При этом, «отрыв» от команды из Италии, завоевавшей «европейское золото», составил бы целых 2.202 балла.

В «условной борьбе» за звание абсолютного чемпиона мы сравнили те результаты, которые показали победители в многоборье, – А. Асил из Турции и Д. Маринов из России. В итоге при «очном противостоянии» российский гимнаст мог бы опередить абсолютного чемпиона Европы на 0.933 балла.

В 2023 году пока не было информации о возможном повторении опыта прошлого года – о проведении II Всероссийской Спартакиады по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов. Поэтому, в дальнейшем необходимо будет сравнивать уже итоги выступления сильнейших зарубежных гимнастов и команд на 52-м чемпионате мира 2023 года в Антверпене и наших спортсменов на предстоящем в этом году Кубке России. К сожалению, в связи с теми изменениями, которые были внесены в Устав ФИЖ с 1 января 2023 года (статья 13.3 – «Экстраординарные события»), на довольно длительный период времени, как вся российская, так и белорусская спортивная гимнастика будут, можно сказать, «изолированы» от международных, в том числе, и олимпийских соревнований. Поэтому Федерации спортивной гимнастики России, совместно с коллегами из Республики Беларусь, необходимо вести работу по организации представительных «открытых» турниров в качестве возможной конкурентной альтернативы международным соревнованиям и Олимпийским играм.

Литература:

1. Сомкин А.А. Сравнительный анализ результатов российских и зарубежных гимнастов на старте нового «олимпийского цикла» 2022–2024 годов / А.А. Сомкин // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции (21–23 ноября 2022 г.). – Омск: СибГУФК, 2022. – С. 148–151.
2. Степанцева И. Как в Казани прошла Всероссийская Спартакиада сильнейших / И. Степанцева, О. Тонкачева // Гимнастика. – 2022. – №2. – С. 10–27.
3. European Gymnastics. Result Book. 10th European Artistic Gymnastics. Championships. Antalya (TUR), 11–16 April 2023. – EG, 2023. – 313 p.

4. Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. 05 April 2022. – Lausanne: FIG, 2022. – 12 p.

5. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 51st FIG Artistic Gymnastics World Championships, Liverpool (GBR), 29 October – 06 November 2022. – Provided by Swiss Timing, FIG, 2022. – 298 p.

6. Fédération Internationale de Gymnastique. Statutes. Edition 2023. Valid from 1st January 2023. – Lausanne: FIG, 2022. – 52 p.

УДК 796.83

Дмитриев Н.А., Егоров В.М.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРА «ФАЙТ БОЛЛ»

Аннотация. В данной статье наглядно изображено положительное влияние применения тренажера «файт болл» в тренировочном процессе боксеров высокой квалификации. Авторами был проведён эксперимент с участием студентов-боксёров института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова, который показал, что при использовании тренажера «файт болл» результаты показателей реакции, чувство дистанции, точность ударов и координация рук и ног заметно повысились, что положительно отражается при дифференцировке развития.

Ключевые слова: эксперимент, тренажер файт болл, точность удара, соревнования, совершенствование.

Введение. В условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов, необходимо искать новые пути и методики развития спортсменов. Быстрота, реакция и точность ударов вот что нужно для современного бокса, так как, бокс становится все более быстрым и жестким. Быстрота реакции, точность ударов и чувство дистанции для боксеров имеют особое значение в реальном бою.

В данном исследовании мы хотим рассмотреть возможности совершенствования таких качеств как, точность ударов, быстроты и реакции боксеров высокой квалификации, методом работы на тренажере «Fight Ball».

Имеется такая незамысловатая штука под названием пневмо-тренажер, мяч на резинке, Fight ball либо Fly ball. Его именуют по-всякому, однако, сущность одна. Это мяч на резинке для тренировки точности ударов.

Кроме тренировки точности удара, полезность предоставленного тренажера содержится ещё и в выработке реакции на удары в голову, так как мяч после удара возвращается вам в лицо. Это позволяет тренировать реакцию на удары и в сформировавшейся ситуации реагировать в доли секунды и позволит в настоящем бою бить буквально в цель и за доли секунды подключать защитную реакцию от ударов. Даже если противник бьет неожиданно, то вы можете вовремя среагировать и увернуться от удара. Если ваша реакция натренирована и выведена на высочайший уровень, то это дает несомненное преимущество в бою. «Fight Ball» непременно чрезвычайно нужный тренажер. Поначалу у вас не будет получаться идеально, выполнять упражнение с «Fight Ball». Однако со временем точность ударов по мячу станет подниматься и совместно с ней станет вырастать реакция. Это позволит в настоящем бою бить буквально в цель и за доли секунды подключать защитную реакцию от ударов. Даже если противник бьет неожиданно, то вы можете вовремя среагировать и увернуться от удара. Если

ваша реакция натренирована и выведена на высочайший уровень, то это дает несомненное преимущество в бою.

Методы и организация исследования. При решении поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение (анкетный опрос, беседы, изучение материалов соревнований), педагогический эксперимент, экспериментальное тестирование. В исследовании принимали участие две группы (экспериментальная и контрольная) из числа студентов-боксеров ИФКиС СВФУ имени М.К. Аммосова г. Якутска. Контрольная группа, обучалась по традиционной программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены специальные упражнения с применением тренажера «Fight Ball».

Комплекс упражнений, направленных на совершенствование быстроты и реакции, точность ударов, чувство дистанции, координацию движений рук и ног, с применением тренажера Fight Ball и теннисного мяча которые нами были разработаны для студентов экспериментальной группы.

Упражнение для развития реакции.

1. Упражнение «Броски мяча в стену».

Задача: Нам понадобится теннисный мяч (продается в любом магазине цены от 50-150 рублей и стена) стена и желание стать лучше.

Начинаем упражнение с того, что бросаем мяч в стену и ловим его той же рукой, которой бросили. Так работаем минут 10.

Потом переключаемся на другую руку и кидаем и ловим ей так же.

Дальше наша задача немного усложняется, мы кидаем одной, ловим другой, которой поймали, и снова кидаем и ловим снова другой.

Это упражнение развивает:

- внимательность;
- общую координацию;
- взаимодействия мозга и конечностей;
- слежение за движущимся объектом.

2. Упражнение для развития координации: слаженную работу рук и ног, улучшает технику работы передвигений.

Двигаемся произвольно вперед – назад – в стороны, набивая мячик руками. При этом не заливаемся корпусом, не тянемся за мячиком.

Все движения должны быть ровными, без напряжения.

Постепенно добавляем имитацию ударов.

Когда мяч отскакивает от пола и оказывается на уровне головы, например, выбрасываем руку и сжимаем теннисный мяч. Так мы отрабатываем важный навык: дожимать кулак во время удара.

Также можно после удара по мячу подпрыгивать вверх и делать оборот вокруг своей оси. Полезно для развития вестибулярного аппарата.

3. Упражнение с тренажером, так как во время работы с ним вы подходите комплексно к решению сразу нескольких задач – это тренировка реакции, координации, чувства дистанции и точности ударов. Это один из методов тренировки советских боксеров. Думаю, все помнят, какая сильная школа бокса была в Советском Союзе.

Что нужно: для тренировки нам понадобится тренажер FIGHT BALL – теннисный мячик на резинке, другой конец резинки закреплён на головной ленте или бейсболке. Итак, берем тренажер, регулируем резинку в тренажере, чтобы мячик был на высоте вашего пупка (чем короче резинка, тем сложнее будет тренироваться).

1. Отталкиваем мячик от себя рукой и наносим по нему не сильный удар кулаком. Мячик летит от вас вниз или в сторону, смотря как вы по нему попали (нужно стараться попадать в

центр мяча, чтобы мяч летал по прямой) и летит к вам обратно, в это время пока мяч летит к вам обратно в лицо, вы должны успеть по нему ударить снова. И так мы наносим удары постоянно, чтобы мяч не успевал долетать до вашего лица. Для начинающих я советую бить не сильно и направлять удары вниз. В таком темпе работаем минут 10-20 каждый день пока не начнет хорошо получаться.

2. Теперь мы одеваем снова тренажер и начинаем по нему работать так же, как и раньше, только теперь добавляем силы ударов и уже стараемся бить не вниз, а перед собой. Суть данного задания, чтобы мячик не опускался вниз, а постоянно летал на уровне глаз.

Можно отрабатывать как прямые удары, так и боковые. Можете работать как одной рукой, левой или правой. Так и по очереди 2мя. Ограничения лишь ваша фантазия. Каждый может отрабатывать свои комбинации. Вопрос лишь в том на сколько хорошо это будет получаться.

Выполняем упражнение по 10–20 минут.

3. Делаем все аналогично что и во втором пункте, только на этот раз мы добавляем защиту. После каждого удара мы стараемся успеть вернуть руки к подбородку. Это очень важно! Нужно чтобы выработалась привычка держать руки у головы и защищать в случае чего голову, а локтями прикрывать корпус. Выполняем упражнение по 10-20 минут в день пока не начнет хорошо получаться.

4. Все аналогично третьему пункту, но теперь ко всему этому добавляем передвижения. Вы стараетесь ходить, передвигаться по залу или комнате. Работаете в челноке (прыжки в боевой стойке с носка на носок в зад вперед) и при этом стараетесь постоянно бить по мячу, не опускать его вниз и успевать возвращать руки. Выполняем упражнение по 10-20 минут в день пока не начнет хорошо получаться.

5. Ну и самое интересное задание – это вы выполняете все тоже самое что и в четвертом пункте, но теперь мы сосредотачиваем свое внимание не на мяче, по которому наносим удары, а на каком-то объекте. Если вы в зале, то можете смотреть на партнеров, которые занимаются вместе с вами, если вы дома, то можете включить какой-то ролик или фильм и стараться следить за событиями на экране. Это вам даст развитие периферического зрения, плюс дополнительно улучшит вашу внимательность.

Что развивает:

- улучшение быстродействия реакции на движущиеся цели;
- улучшение общей координации движений плечевого пояса и координации в пространстве;
- повышение выносливости организма в процессе тренировки внимательности;
- улучшения навыка оперативной ориентации и восприятия информации;
- улучшения точности ударов рук по движущейся цели;
- улучшения чувство дистанции и глазомера в следствии работы по движущейся цели.

Для того чтобы оценить уровень развития точности ударов, реакции, чувство дистанции, координацию движений рук и ног боксеров нами были применены специальные тесты:

– *тест на реакцию спортсменов;*

Для данного теста мы использовали теннисный мяч. Начинали упражнения с броска мяча в стену и ловить его той же рукой, которой бросили, начинают с удобной руки, так работали 10 минут. Потом переключаемся на другую руку и кидаем ей также 10 минут. Далее задача немного усложняется, кидают одной, ловят другой, которой поймали, снова кидают и ловят снова другой. Хотим отметить, что эти упражнения развивают внимательность, общую координацию, взаимодействие мозга и конечностей, слежение за движущимся объектом.

– *тест на концентрацию внимания «методика 10 слов»;*

Этот тест построен на тесной связи концентрации внимания с кратковременной памятью. Испытуемому зачитывается десять случайных слов, подобранных без явных смысловых и ассоциативных связей. После единственного зачитывания предлагается воспроизвести все

слова в любом порядке. Если вы работаете самостоятельно, необходимо прочитать десять слов только один раз, внимательно вчитываясь в каждое понятие, и воспроизвести их, загибая пальцы.

Приведено 5 наборов из 10 слов (для пяти попыток).

1. Книга, роза, домино, яхта, кролик, очки, кирпич, гнездо, игла, контрабас.
2. Болото, принц, кошка, магазин, парта, футбол, облако, медуза, картина, градусник.
3. Топор, гроза, вино, броня, зоопарк, самурай, фабрика, гиря, барон, руда.
4. Кино, яблоко, чайник, чудо, носорог, октябрь, финиш, кисть, зерно, бумага.
5. Капуста, шпага, подушка, дорога, пила, холм, забор, трубка, свадьба, комар.

– тест, направленный на концентрацию внимания, реакцию на движущийся удар и формирование четких координированных движений;

Для данного теста использовали подвешенный теннисный мяч. В задачу боксеров входило уклонение от мяча, не дав себя коснуться. Следует отметить, что указанные выше два метода тестирования были использованы нами в тренировочном процессе в экспериментальной группе.

В ходе педагогического эксперимента все тесты были проведены нами ежемесячно. Все полученные в ходе исследования результаты мы сформировали в таблицы. Проведенный нами педагогический эксперимент включал в себя как проведение учебно-тренировочных занятий, так и регистрацию их эффективности. Оценку соревновательной деятельности боксеров провели для определения эффективности педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждения. В результате проведённого исследования и статистической обработки полученных результатов тестирования нами выявлены определённые закономерности, в экспериментальной группе в процессе естественного развития в процессе целенаправленного воздействия тренажера «Fight Ball». При использовании тренажера «Fight Ball» результаты показателей реакции, чувство дистанции, точность ударов и координация рук и ног заметно повысились, что положительно отражается при дифференцировке развития. Исследования основного эксперимента, проведение в условиях исследуемой нами базы показали, что тренажер «Fight Ball» с успехом может культивироваться в тренировках у спортсменов высокой квалификации. Таким образом, результаты исследования дают основание утверждать, что, во-первых, использование инструментальной методики значительно сокращает сроки обучения боксеров техническим действиям с помощью тренажера «Fight Ball», а во вторых, разработанные на данной основе организационно-методические рекомендации элементам бокса обеспечивают перенос двигательных навыков, расширяя тем самым объем двигательных умений и координационных возможностей занимающихся. По результатам 3 соревнований у некоторых ребят экспериментальной группы, которые тренировались с помощью тренажера «Fight Ball», значительно улучшились показатели, во время соревнований было видно, что чувство дистанции, реакция и точность ударов у экспериментальной группы повысилась, чем контрольная группа, которая тренировалась без тренажера «Fight Ball».

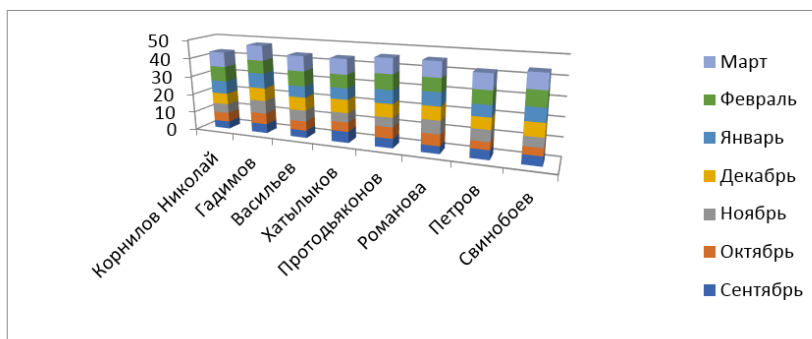


Рис. 1

Итоги тестирования: после каждого месяца мы проводили тестирования, как видно на таблице результат весьма неплохой.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента показывают, что специальная физическая подготовка с применением тренажера «Fight Ball», сопряженная с формированием техники основных приемов бокса у спортсменов, можно сказать создает основу для рационального обучения специализированным движениям в соответствии с конкретной ролью двигательной задачи. «Fight Ball» развивает:

- точность удара;
- чувство дистанции;
- координацию движений;
- концентрацию внимания;
- скорость реакции на движущийся объект;
- чувство момента нанесения удара;
- поможет снять эмоциональное напряжение и психическую усталость.

Также мы считаем, что тренажёр подойдёт для набивки ударной поверхности кулака, причём делать вы это сможете в «динамике», проводя бой с тенью, оттачивая точность и технику ударов. Полученные результаты позволили рассматривать прогресс технических качеств как быстроту и реакцию, координацию движения, чувство дистанции, в период соревнований Чемпионата СВФУ по боксу 23–26 ноября; Первенство ДВФО по боксу 6–11 февраля и Чемпионата Республики Саха (Якутия) по боксу 21–25 марта.

Таким образом, в ходе проведенного нами педагогического эксперимента было установлено, что использование в тренировочном процессе тренажера (Fight Ball) в целях совершенствования технико-тактических действий боксеров является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими факторами:

1. Занятия, проведенные в экспериментальной группе с применением тренажера Fight Ball, привели к статистически значимому повышению наиболее важных для бокса разновидностей скоростных способностей – точности реакции на движущийся удар, формировании четких координированных движений.
2. Рост спортивных результатов у экспериментальной группы сравнительно выше и стабильней.

Литература:

1. Дмитриев Н.А. Анализ спортивных результатов боксеров ГБУ РС(Я) ШВСМ на примере филиала СВФУ имени М.К. Аммосова / Н.А. Дмитриев, В.В. Борисов // Материалы ВНКП, актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (г. Якутск 2021 г.). – С. 21.
2. Водлозеров В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев: Издательский центр КГМУ, 2003. – С 102.
3. Санников В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учебное пособие / В.А. Санников. – М.: Физическая культура, 2006. – С. 252.

Дмитриев Н.А., Егоров В.М.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ БОКСЕРОВ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГРИФОМ

Аннотация. В данной статье наглядно описано положительное влияние применения комплексной тренировки с применением грифа в тренировочном процессе у юных боксеров. Отражены результаты изучения и разработан специальный комплекс упражнений, которые будут развивать взрывную силу, и точности ударов боксеров-юношей на этапе начальной спортивной подготовки.

Ключевые слова: взрывная сила, гриф, юные боксеры, точность удара, подвесная насыпная груша.

Введение. Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до нашего времени остается актуальной и требует незамедлительного дальнейшего развития, несмотря на то что в современной литературе накоплен достаточно большой материал об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера. Выбор наиболее эффективных средств и методов развития скоростно-силовых способностей у спортсменов давно интересует многих специалистов, все же в боксе, на наш взгляд, этой проблеме привлечено мало внимания. Указанные соображения определили проблему нашего исследования: определение средств и методов развития специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров. Вместе с тем современная практика показывает, что именно на ранних этапах (этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации) необходимо формировать рациональную технику движений, основанную на сопряженном развитии скоростных и силовых качеств начинающих боксеров. Это непосредственно связано с переводом общепедагогической доктрины тренировки в русло индивидуальной подготовки в избранном виде спорта и использование в силовой тренировке грифа. Упражнения с грифом разнообразны, эффективны, эмоциональны и поэтому являются ценным средством скоростно-силовой подготовки, особенно начинающих спортсменов, что в настоящее время недостаточно изучено и остается актуальной [1].

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение (анкетный опрос, беседы, изучение материалов соревнований), педагогический эксперимент, экспериментальное тестирование, методы математической статистики. Исследование развитие взрывной силы боксеров юношей проведено на базе Детско-юношеской спортивной школы №5 г. Якутска. В исследовании принимали участие две группы из числа воспитанников ДЮСШ №5. Отличие условно созданных групп заключалось в следующем: в экспериментальной группе помимо основных тренировочных нагрузок мы ввели специальные упражнения для развития взрывной силы, и точности удара посредством грифа.

В экспериментальной работе были проведены следующие диагностики: диагностика взрывной силы и точности ударных движений, а для выявления физической подготовленности юных боксеров были предложены следующие *контрольные упражнения*.

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Тест на гибкость (см).
3. Бег на 60 м (сек).
4. Челночный бег 3 * 10 (мин, сек).

5. Бег на 1000 м (сек).
6. Подтягивание.
7. Тест на количество точности ударов на снарядах.

Анализ результатов проводился с учетом физической подготовленности боксеров на начальном этапе тренировок. После получения исходных данных исследуемых групп нами на основе уже существующих методов разработаны специальные упражнения для развития взрывной силы посредством грифа и отдельные упражнения точности удара боксеров. Эти упражнения мы использовали в учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы [1].

Первый комплекс.

1. Подъем рук с отягощением через стороны, для дельтовидных мышц – по 5 раз 4 подхода.
2. Со штангой на плечах наклоны, для разгибателей спины – 3 подхода по 5 повторений.
3. Со штангой на плечах, приседание – 3 подхода по 3-5 повторений.
4. Броски штанги от груди, броски правой и левой рукой по 10 раз.

Второй комплекс.

1. Для мышц спины рывок полу приседом – 3 подхода по 3-4 повторения.
2. Для грудных мышц и трицепсов жим лежа – 4 подхода по 4 повторения.
3. Для мышц брюшного пресса – на специальной скамье в обратном наклоне сгибание туловища с отягощением – 3 подхода по 5 раз на каждый бок.
4. С целью развития взрывной силы ног – спрыгивания на козел для гимнастики с весом – 8 раз, или выпрыгивания из глубокого приседа – 30 раз.

Третий комплекс.

1. Для грудных мышц, исходное положение – лежа, сведение и разведение рук – 4 подхода по 5 повторений.
2. Для трицепсов и дельтовидных мышц, исходное положение – сидя жим штанги из-за головы – 4 подхода по 5 повторений.
3. Для ног, исходное положение со штангой на плечах – подскоки – 4 подхода по 5 повторений.
4. Броски набивным мячом, 15 раз каждой рукой.

Также в тренировках как посвященных целиком работе с отягощением, так и в основных, желательно включать следующие упражнения:

Упражнение 1. Разножка с грифом на плечах.

Вес грифа 20 процентов от собственного веса спортсмена. Упражнения выполняются в 5–6 сериях по 10–12 повторений в среднем темпе с отдыхом 1–2 минуты между сериями. Во время отдыха можно наносить прямые или боковые удары по воздуху в среднем темпе.

Упражнение 2. Повороты туловища с грифом на плечах.

Вес грифа 15–20 кг. Упражнение выполняется в 5–6 сериях по 20 повторений в среднем темпе с отдыхом 1–2 минуты между сериями. Во время отдыха можно наносить прямые или боковые удары по воздуху в среднем темпе.

Упражнение 3. Толчки вертикального грифа левой и правой рукой, имитирующие прямой удар.

Вес грифа 15–20 кг. Упражнения выполняются в среднем темпе с учетом правильной координации нанесения прямых ударов. Упражнение выполняется в 5–6 сериях по 20 повторений в среднем темпе с учетом правильной координации нанесения прямых ударов. Отдыхом между сериями – 1–2 минуты. Во время отдыха можно наносить прямые или боковые удары по воздуху в высоком темпе.

Варианты подбора упражнений очень разнообразны. К примеру, боксеры, которые не считают необходимым развивать все ведущие мышцы, могут исключать ненужные упражнения из тренировки или выполнять их с маленькой нагрузкой.

В зависимости от поставленной задачи, может меняться не только количество упражнений в тренировке, но и подбираться другие упражнения, меняться их очередность. Для медлительных спортсменов необходимо большее количество скоростно-силовых упражнений. Если же боксеру требуется усовершенствовать определенный удар, выбираются узконаправленные упражнения.

Занятия по развитию силы лучше завершать упражнениями, которые по структуре схожи с ударами бокса в бою. Сюда относятся толкание снаряда, ядра, броски набивного мяча, имитация ударов с отягощением. Иногда боксеры в погоне за скоростью, не уделяют достаточное время силовой подготовке, и не понимают того, что скорость приходит вместе с силой. Вес отягощений в упражнениях должен подбираться так, чтобы выполнить необходимое количество подходов и повторений в них. Легкие тренировочные веса применяются для разминки перед подъемом более тяжелых отягощений.

На тренировочных занятиях мы использовали эти упражнения следующим образом: когда на тренировке шло целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, то мы предлагали занимающимся 2–3 комплекса упражнений из данного перечня, чередуя в недельном цикле. Также к этим заданиям мы предлагали 1–2 упражнения на развитие другого качества. А когда на тренировочном занятии шло развитие, к примеру, скоростных способностей, то мы добавляли к тем упражнениям 1–2 задания малой интенсивности для развития координации движений, взрывной силы и точности ударных движений.

Необходимо подчеркнуть, что часть этих упражнений также использовались в контрольной группе, как средства тренировочного процесса в малых количествах и в период определенного этапа подготовки. А экспериментальная группа выполняла их как во время тренировки, так и в качестве дополнительной подготовки с учетом чередований, умеренности количества подходов, интенсивности и самочувствия учащихся. Подход был более индивидуальный по усмотрению тренера и исследующего.

Кроме того, в большом объеме выполнялись специальные упражнения боксера: кроссовая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и силовая подготовка [1].

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам полученных данных можно констатировать, что уровень физической подготовленности на начало эксперимента у участников обеих групп сильно не отличался, практически не заметное преимущество имели участники экспериментальной группы. В конце эксперимента у участников обеих групп отмечается улучшение исходных показателей, но у экспериментальной группы по всем контрольным испытаниям превосходство почти два раза больше, чем у участников контрольной группы.

Сдвиг средних показателей физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной группы

№	Фамилия и имя	Возр.	Челночный бег	Бег на 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на высоту	Выносливость 1000 м.	Тест на гибкость (см)
1	Экспериментальная группа	11–14 лет	0,2	0,4	6 см	3	14 сек.	3
2	Контрольная группа	11–14 лет	0,1	0,2	2 см	2	10,7	2

На начало эксперимента количество прямых ударов в голову на подвесной насыпной груше у обеих групп был совершенно одинаковым, то есть по 25 раз. В конце эксперимента

видно, что преимущество появилось у экспериментальной группы – 42 попадания, что показывает высокий уровень на этапе начальной специализации. У контрольной группы тоже отмечается улучшение, но она сравнительно ниже – 31 попадания, это средний показатель.

Средние результаты в единицах показателей точности ударов на подвесной насыпной груше (за 6 недель) у обеих групп.

№	Экспериментальная группа	Кол-во ударов за 1 мин.	Контрольная группа	Кол-во ударов за 1 мин.
1	Исходные данные (15 январь 2023 г.)	25	Исходные данные (15 январь 2023г.)	25
2	Конечные данные (24 февраля 2023 г.)	42	Конечные данные (24 февраля 2023г.)	31
3	Улучшение	17	Улучшение	6

Таким образом, проведенная нами опытно-экспериментальная работа подтвердила, что использование специализированных комплексов упражнений, направленных на развитие взрывной силы и точности ударных движений юных боксеров на этапе начальной специализации привело к улучшению исходных данных не только по количеству точности прямых ударов в голову и туловище. Также одновременно, отмечается улучшение у экспериментальной группы общей физической подготовленности [1].

Выводы. Разработанная нами методика развития взрывной силы привела к статистически значимому повышению наиболее важных для бокса разновидностей скоростных способностей – точности реакции на движущийся объект и специальной частоты движений. Большая практическая ценность упражнений с грифом штанги заключается еще и в том, что они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств, и особенно на «взрывную» силу. При правильном использовании они развивают и способность к произвольному расслаблению мышц. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено, что использование грифа в целях развития взрывной силы в боксе является достаточно эффективной [1].

Литература:

1. Акмалетдинов Р.А. Модель нагружающего механизма безынерционного тренажера / Р.А. Акмалетдинов, А.С. Кузнецов, Ф.А. Шемуратов // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций. – Т. 2. – М.: Физическая культура, 2008. – 84 с.
2. Дмитриев Н.А. Бокс: Использование Якутских национальных видов спорта и игр в тренировочном процессе начинающих боксеров / Н.А. Дмитриев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. –Т. 17. №4. – С. 5.
3. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников / Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 2008. – С. 265.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 2000. – С. 293.
5. Дмитриев Н.А. Методика общей физической подготовки боксеров-юношей / Н.А. Дмитриев, Е.А. Оконешникова // Сборник материалов ВНК с международным участием в рамках проведения спортивных игр народов Республики Саха (Якутия). – 2019. – С. 425.

Тастыгина Э.А., Тарасов А.Е.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОДВИЖЕНИЕ МЕДИЙНОЙ ПЕРСОНЫ В СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье рассмотрена работа PR-специалистов, а также способы продвижения спортсменов в медиа-пространстве с целью привлечения потенциальных болельщиков на спортивные мероприятия. Проведена сравнительная характеристика российских и западных PR-специалистов. Для более успешного проведения спортивного мероприятия проделана экспериментальная работа в медиа-пространстве.

Ключевые слова: PR, продвижение, спортивная индустрия, спортивное мероприятие, сфера спорта, вольная борьба, спортивное медиа-пространство.

Актуальность. Индустрия спорта в современном мире развивается изо дня в день, привлекая внимание болельщиков всеми доступными способами. В любом субъекте нашей страны спорт является показателем развитости того или иного региона. Каждый день проходят спортивные мероприятия, каждый месяц любой город России принимает соревнования федерального масштаба по разным видам спорта. Благодаря тому, что спортивные мероприятия собирают многочисленное количество спортивных туристов, развивается экономика, увеличивая прибыль принимающему региону. Популяризация правильного, здорового образа жизни, а также пропаганда занятием физической культурой – одна из главных целей проведения любого спортивного мероприятия. Для того, чтобы полностью достичь поставленных целей и остаться удовлетворенным всем, активная работа PR-специалистов крайне важна. Спорт является одним из активно развивающихся секторов PR, где новые экономические реалии заставляют существующие и вновь появляющиеся спортивные клубы и федерации тщательно продумывать свою деятельность по формированию благоприятной коммуникационной среды.

Целью настоящего исследования является разработка персонального PR и подготовка медийной персоны в спорте.

Из цели исследования вытекают следующие задачи:

- 1) рассмотреть историю развития связей с общественностью в физической культуре и спорте;
- 2) описать особенности связей с общественностью в спорте;
- 3) определить понятия, сущность и основные характеристики имиджа;
- 4) разработать практические рекомендации по совершенствованию PR-деятельности и формированию медийности объекта исследования.

Самыми важными субъектами, главными героями индустрии спорта, являются сами спортсмены. Каждый преданный болельщик приходит на соревнование поддержать своего фаворита или команду в целом. Но за кого болеть тому человеку, который в первый раз посещает спортивное мероприятие? Помочь разгадать ответ на этот вопрос необходимо специалистам по связям с общественностью, а также PR-специалистам, которые занимаются продвижением медийной персоны в спорте. Иными словами, знакомят объекта, то есть спортсмена, с потенциальными болельщиками.

Если рассматривать опыт продвижения российских хоккеистов на примере клубов континентальной хоккейной лиги, то можно сделать вывод, что там работают специалисты высшего класса. Как они привлекают внимание зрителя и вызывают эмпатию к тому или иному спортсмену? Для этого у специалистов продвижения существует один прекрасный день – медиа-

день со спортсменами, где они снимают разные видео в формате вопрос-ответ, игр, интервью, устраивают разные фотосъемки. В настоящее время потенциальному зрителю очень интересны подобные форматы, которые вызывают чувство близости с объектом. В них узнают много интересного, могут почерпнуть что-то важное для себя, а также эмоциональный рассказ из спортивной карьеры спортсмена может к себе расположить.

Пример из западных стран – четкая слаженная работа ассоциации теннисистов-профессионалов (АТР). На протяжении теннисного сезона освещение зрителю того или иного турнира проходит на очень высоком уровне, что вызывает только положительные эмоции и желание посетить мероприятие. Что они для этого делают? Также устраивают медиа-день с теннисистами, которых народ ждет на каждом турнире, а также с теми, кто мало известен болельщикам. Автограф-сессии, открытые тренировки, пресс-конференции – на эти мероприятия люди пойдут даже заплатив, лишь бы увидеть своего кумира. Эффективная работа PR-специалистов не заставляет себя ждать – каждый теннисный турнир посещают очень много людей, которые жаждут не только атмосферы праздника спорта, а также приходят болеть за конкретного спортсмена, хватая с собой разные атрибуты для того, чтобы поддержать своего фаворита.

Что касается нашей республики, спорт – это место, где люди приходят душевно отдохнуть, ощущая совершенно разные эмоции – от горечи поражения до бесконечной радости победы вместе со спортсменом. С уверенностью можно сказать, что жители Якутии очень любят спорт в целом и готовы посетить соревнование любого уровня, болея за своего фаворита.

Не секрет, что вольная борьба – спорт номер один для якутян. Это доказывают наполненные трибуны и многочисленные просмотры прямых эфиров соревнований как сборной молодежи, так и взрослой команды.

Отделом информационного и программного обеспечения Республиканского Центра спортивной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия), проделана работа по привлечению болельщиков к Первенству России по вольной борьбе среди юниоров до 21 года, которое было проведено с 14 по 16 апреля 2023 года. Чтобы повысить узнаваемость наших юниоров, ознакомив с потенциальными зрителями, было выпущено 6-минутное видео-ознакомление с участниками данного соревнования [3]. Несколько ребят ответили на отвлеченные вопросы, которые не касаются их работы – занятием вольной борьбой. Как показывает практика, людям нравится узнавать о любимом спортсмене что-то новое, личное, послушать мысли, почувствовать эмоции. С момента выпуска данного видеоролика получили множество обратных реакций со стороны зрителей. 16 тысяч просмотров видео на одном из крупных социальных сетей – это огромная цифра и хороший показатель для привлечения болельщиков к предстоящему спортивному мероприятию. Множество комментариев с пожеланием побед, поддержки и ожидания хорошей борьбы от нашей сборной – также дало надежду на высокое посещение как на трибунах, так и по телевидению. Соревнования длились три дня. В пятницу, 14 апреля, несмотря на то, что будний рабочий день, с утра зрителей было не мало – в пределах 500 человек и более тысячи любителей борьбы наблюдали по прямой трансляции. На следующий день в субботу зрителей было больше в три раза ввиду того, что в этот день провели открытие Первенства, а также прошли первые финалы и выявление чемпионов и призеров. Все посадочные места, а это около 2000 тысячи, в Центре спортивной подготовки «Триумф» действительно были заполнены множеством людей, неравнодушных к вольной борьбе. В воскресенье, в третий день Первенства, зрителей было много, так же как и в первый день, кто смог приехать поддержать своих фаворитов. Примечательно, что оба якутских борца, которые смогли завоевать медали Первенства, были героями нашего видео. Хочется верить, что зрители теперь знают о своих чемпионах немного больше и чуть ближе. Благодаря подобным видеороликам, которые вызывают эффект сближения с героями, узнавая о них больше, охватывается круг потенциальных болельщиков, что непременно помогает для привлечения большого количества зрителей. Пусть хоть прямо на арене, либо на экране телевизоров в прямом

эфире – это дает большой толчок для развития и популяризации конкретного вида спорта и, в частности, для продвижения отдельных спортсменов. Если бы этот видеоролик хотя бы один раз показали на какой-нибудь программе в НВК Саха, посвященной Первенству – возможно заинтересованных зрителей было бы еще больше как на арене, так и на прямой трансляции по НВК Саха, а также на «Матч! Боец».

Таким образом, медийность персоны в сфере спорта – один из важных пунктов для привлечения потенциальных зрителей. Чем больше объект открыт и доброжелателен к массовому зрителю, тем самым он популяризирует свой вид спорта и вообще спорт в целом. У большинства людей есть свои герои и кумиры, и спортсмены в этом списке не исключение. Они – огромная мотивация как для детей, которые только делают шаги в спорте, так и для титулованных и даже уже известных спортсменов, не говоря о людях, которые занимаются спортом на уровне любителя.

Литература:

1. Лукашенко М.А. Организация PR-деятельности в спортивной организации: учеб. пособие / М.А. Лукашенко; ред. В.А. Леднева. – М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – С. 132.
2. Томич М. Маркетинг в спорте: рынок и спортивные продукты: учебник / М. Томич. – М.: Наука, 2002. – 224 с.
3. URL: <https://t.me/triumphsakha/2322>

УДК 37.037.1

Копырин В.В., Колодезников К.С.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос подготовки начинающих дзюдоистов при помощи игрового метода. Здесь показаны результаты исследования о физической подготовленности юных дзюдоистов. Полученные результаты показывают, что перспективным направлением может явиться акцентированное использование игровых методов в тренировочном процессе юных дзюдоистов.*

Ключевые слова: *игровой метод, начинающие дзюдоисты, тренировочный процесс, подвижные игры.*

Введение. Если во время тренировочного процесса использовать игровой метод, учитывая цели и задачи, повысится эффективность тренировки, что приведет к улучшению спортивной подготовки.

Подготовка и совершенствование в игровых условиях способствует развитию особой стабильности, вариативности и гибкости, где вместе с двигательными навыками развиваются и физические навыки или качества. В подвижных играх физические и двигательные навыки развиваются комплексно. Но при необходимости могут совершенствоваться избирательно.

Цель исследования: определить успешность применения специально разработанного комплекса упражнений игрового метода при подготовке юных дзюдоистов.

Задачи: проанализировать научную литературу по теме исследовательской работы. Разработать специальный комплекс игровых упражнений для подготовки начинающих дзюдоистов. Экспериментальным путем определить успешность применения игрового метода при подготовке юных дзюдоистов и разработать практические рекомендации.

Организация и результаты исследования. Исследование было проведено в Республиканском училище олимпийского резерва (УОР) им. Р.М. Дмитриева. В исследовании приняли участие 20 спортсменов группы начальной подготовки.

Были поставлены следующие задачи – формировать высокий уровень развития физических качеств и технико-тактической подготовки. Чтобы реализовать задуманное, в тренировочный процесс начинающих дзюдоистов включили игровой метод подготовки и составили наиболее подходящие подвижные игры и упражнения.

Проводилась работа, включающая наблюдение за юными спортсменами, посещающих секцию дзюдо, с целью выявления их положения в группе сверстников; сформулированы цель и задачи, рабочая гипотеза исследования. Были подготовлены материалы для проведения эксперимента: игровой метод. В процессе тренировки, используя игровой метод, то есть подвижные игры, мы работали над развитием всех необходимых качеств, обеспечивающих успешное выступление: быстроту реакции и тактическое мышление, ориентировки, решительность и смелость.

Совершенствуя игровой метод, с применением элементов борьбы, спортсмены научились использовать броски более рационально, делая один бросок на время, который почти у всех формировался коронный бросок – и это одна из главных задач подготовки. Особое внимание уделяли на передвижение в стойке, выполняли захваты и освобождение от захватов соперника и т.д. Освоение техники и передвижение в стойке проходили в игровом методе. Для этого использовали только подвижные игры, которые мы сами подбирали для тренировки. Кроме этого использовали игровые соревнования для закрепления специальных упражнений. Это были задания на правильность выполнения изученного.

Подвижные игры на тренировках разделили на три группы

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
Координационные игры	Кондиционные игры	Сопряженные игры
Игра-касание	Эстафета, развивающая физические качества	Перетяни соперника
Атакующий захват	Игра «Части тела»	Эстафета, развивающая технику
Срыв захватов	Не дай захват	Игра «Отбери пояс»
Дебюты	Передача мяча	Простейшие виды техники борьбы
	Игра с набивным мячом	

1. Игры, которые направлены на расширение двигательного опыта. То есть они способствуют улучшению тактического передвижения и тактического мышления, умению ориентироваться в любых сложных ситуациях и находить из них нестандартные тактические выходы. Эти игры, которые мы подбирали в первой группе должны поддерживать у начинающих спортсменов дух единоборства и чувство готовности к борьбе.

2. Игры, которые направлены на повышение уровня физической подготовленности дзюдоистов.

У нападающего – задача взять захват, а защищающийся – должен не дать ему захват или сорвать.

Тот, кто успешно выполнил задачу – побеждает.

3. Игры, которые направлены на улучшение функциональных показателей дзюдоистов и координационных возможностей. К ним относятся единоборства или их элементы.

Можно создать соревновательные условия, используя элементы борьбы.

На начинающих дзюдоистов, целесообразно использовать игровой метод, который выступает в качестве незаменимого основного средства, улучшающего эффективность специализированного тренировочного процесса.

Можно еще добавить или применить во время тренировки, игры, которые позволяют развивать навыки специальных качеств дзюдо: быстроту и улучшение бросков, определяющий арсенал приемов захвата и атаки, защиты, а также чувствовать дистанции, способствующие чувствовать пространственно-временную ориентацию. Самое сложное в тренировке юных

дзюдоистов – это развивать общую выносливость. Поэтому подбирались дополнительные подвижные игры, направленные на развитие силы, воли и ловкости.

К ним можно отнести: «Ловля парами», «Падающая палка», эстафету со скакалкой, «Перетягивание в парах». Чтобы развить быстроту реакции и ориентировки используются игры с мячом и без мяча: «Круговая лапта», «День и ночь», «Два лагеря», «Защита укрепления», «Вызов номеров».

Из этого можно сделать вывод, что подвижные игры могут служить средством контроля за состоянием технической, тактической подготовки, средством проверки инициативности и эмоциональной устойчивости спортсменов.

Описанные ниже игры мы использовали на занятиях с юными дзюдоистами.

Результаты начального этапа исследования

Чтобы сделать общий анализ результатов юных дзюдоистов мы проводили анализ с учетом «Региональной комплексной программы физического воспитания учащихся образовательных школ». Для этого была проведена диагностика показателей общей физической подготовленности.

Были созданы одинаковые условия для эксперимента обеих групп. У контрольной группы в тренировочный процесс не были введены специальные упражнения. Они тренировались по методу физкультурно-оздоровительной подготовки. А в экспериментальной группе были введены подвижные игры, развивающие определенные двигательные качества.

В конце эксперимента проведен анализ двух разных групп. Первая группа тренировалась по нашему методу, а вторая группа тренировалась по традиционному методу тренировки дзюдо.

Итоговые результаты по физической подготовленности юных дзюдоистов до эксперимента

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	В %	Кол-во	В %
Высокий	1	10	2	20
Средний	6	60	7	70
Низкий	3	30	1	10

Результаты в начале эксперимента.

Экспериментальная группа: высокий уровень – 10%, средний уровень – 60%, низкий уровень – 30%. Контрольная группа: высокий уровень – 20 %, средний уровень – 70%, низкий уровень – 10%.

Итоговые результаты по физической подготовленности юных дзюдоистов после эксперимента

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол	%	кол	%
Высокий	3	30	2	20
Средний	7	70	7	70
Низкий	0	0	1	10

Результаты после эксперимента.

Экспериментальная группа: высокий уровень – 30%, средний уровень – 70%, низкий уровень – 0%. Контрольная группа: высокий уровень – 20%, средний уровень – 70%, низкий уровень – 10%. Если сравнить результаты обеих групп в начале и в конце эксперимента, то можно увидеть разницу показателей между двумя группами. По полученным данным можно констатировать, что результаты в экспериментальной группе повысились.

Выводы. Итак, полученные результаты в ходе эксперимента говорят о том, что нами использованный игровой метод в процессе тренировки, показал положительный результат развития двигательных способностей. Игровая методика при подготовке начинающих дзюдоистов 10–12 лет эффективно влияет на общее развитие физических способностей.

Литература:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 304 с.
2. Вагайцева Ю.В. Соревновательно-игровой метод как средство повышения эффективности занятий по физической подготовке / Ю.В. Вагайцева // Вестник Барнаульского юридического института МВД России, 2016. – №2 (31). – С. 77–78.
3. Зырянова Э.Э. Использование игрового метода в физической подготовке юных дзюдоистов 7–8 лет / Э.Э. Зырянова, В.В. Черкасов, В.М. Бурак // Вестник науки и образования. – 2016. – №7 (19). – С. 89–91.
4. Ерофицкий, А.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов / А.В. Ерофицкий, Д. Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – №3 (9). – С. 15–19.
5. Левицкий А.Г. Инновация технологии в избранном виде спорта высших достижений (дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2–6 (7) лет / Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий. – СПб.: Олимп-СПб, 2014. – 128 с.
6. Кипчаков Б.Б. Подвижные игры и их использование в спортивной практике / Б.Б. Кипчаков, У.С. Дусанов, О.Э. Тошмуродов // Евразийский Союз Ученых. – 2020. – №6–3 (75). – С. 16–19.
7. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 120 с.

УДК 796.081

Потапов А.О., Тотонов Д.Г.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИКА И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ – ЮНОШЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация. В статье освещены методика и профилактика травматизма начинающих борцов – юношей на занятиях по вольной борьбе. Приведены показатели эксперимента, доказывающие эффективность специфической физической подготовки, которые позволяют значительно сократить количество травм у борцов вольного стиля, что позволяет совершенствовать спортивное мастерство юных борцов.

Ключевые слова: вольная борьба, травматизм, начальная подготовка, профилактика травматизма, физические качества.

Введение. Вольная борьба – это тот вид спорта, в тренировочном процессе, который развивает такие качества, как сила, скорость, ловкость, выносливость, умение ориентироваться сразу в сложных условиях. Вольная борьба позволяет воспитывать у спортсменов чувство собственного достоинства, информацию, настойчивость, волеизъявление и характер.

Актуальность исследования. Анализ травм у борцов вольного стиля показывает нерешенные вопросы, связанные с его профилактикой и управлением физическим состоянием спортсменов.

Перетренировки, перенапряжения и, как следствие, травматизм являются результатом форсированных занятий в юношеском возрасте, особенно в год окончания средней общеобразовательной школы, чрезмерных нагрузок при переходе из разряда юниоров в разряд взрослых; частой и форсированной сгонки большого веса; многократного участия в ответственных схватках при частых рецидивирующих хронических заболеваниях; интенсивных тренировок в болезненном состоянии при недостаточных сроках реабилитации.

Цель исследования. Обосновать и разработать методику специальной физической подготовки борцов вольного стиля, направленной на предупреждение травматизма.

Для достижения поставленной цели мы решали следующие задачи:

1. Провести анализ травматизма борцов вольного стиля, выявить особенности его развития; факторы, определяющие высокий уровень травматизма у спортсменов и определить педагогические условия, необходимые для его предупреждения.

2. Теоретически обоснована и разработана методика специфической физической подготовки, критерии оценки физической работоспособности борцов вольного стиля для профилактики травматизма.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики специальной физической подготовки с целью профилактики травматизма у борцов вольного стиля.

Гипотеза исследования: предполагается, что для предотвращения травматизма в процессе специфической физической подготовки борцов вольного стиля эффекты тренировок должны осуществляться последовательно с использованием специфических средств, призванных дать преимущественное развитие гибкости, аэробных и аэробно-анаэробных механизмов мышечной деятельности; укрепление связочно-мышечного аппарата суставов и позвоночника; повышенная мышечная сила и регуляция тканевой нагрузки; развитие особой выносливости при осуществлении усадки, укрепления общих мешков, связочно-мышечных органов конечностей и туловища. Это повысит уровень их физического состояния, укрепит связочно-мышечный аппарат, нейтрализует силу факторов, определяющих высокий уровень травматизма у борцов вольного стиля и тем самым поможет снизить количество травм в течение их последующей спортивной карьеры.

Методы и организация исследования.

Для организации и проведения исследования были использованы методы получения ретроспективной информации: анализ литературных источников и других материалов, системный и функциональный подходы к организации тренировочного процесса с борцами вольного стиля; эмпирические методы получения текущей информации: обобщение передового педагогического опыта в сфере подготовки борцов вольного стиля, наблюдение, анкетирование, количественный и качественный анализы эмпирических данных, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных материалов исследования.

Исследования по теме работы проводились в период с сентября по декабрь на базе СВФУ им. М.К. Аммосова физического института. Всего в исследованиях приняло участие 30 борцов и 10 тренеров по вольной борьбе.

Исследования проводились в три этапа.

На первом этапе, проведенном теоретическим анализом и обобщением имеющейся литературы, конкретной проблемы и методологических подходов к ее решению, выявлена основная структурная составляющая физического состояния, как будут разработаны индивидуальные программы по использованию специальных технологий процесса общей физической подготовки для профилактики травматизма, проблема усиливается ситуация, формируется рабочая гипотеза и разрабатывается основная цель обучения.

На втором этапе было проведено анкетирование спортсменов и тренеров по вольной борьбе по вопросам проведения специальной физической тренировки в подготовительный период, а также в процессе соревновательной деятельности, изучены возможности использования специальных упражнений в процессе общей физической подготовки для профилактики травматизма у борцов вольного стиля. При этом фиксировались различные показатели, отражающие как компоненты физического состояния организма борцов, так и параметры используемых физических нагрузок для профилактики травматизма. По ходу исследований, проводимых на данном этапе, уточнялись методические подходы к применению специальной физической подготовки, осуществлялся теоретический анализ и обобщение полученных результатов, проверялись предварительно сформулированные частные гипотезы исследования.

На третьем этапе был организован и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной методики применения специальных физических упражнений для профилактики травматизма у борцов в реальных условиях тренировочной и спортивной деятельности. Значительное внимание уделялось рекомендациям по индивидуальному использованию специальных упражнений каждым спортсменом.

Наибольшее улучшение показателей уровня физического состояния юных борцов и благоприятная его динамика отмечены при соотношении специальных средств к средствам технической подготовки в начальном периоде – 95% времени на специальные упражнения и 5% – на средства технической подготовки; в периоде специальной подготовки – 80% на 20% в третьем периоде – 70% на 30%, а на заключительном этапе – 60% на 40%.

Применение физической нагрузки с различной направленностью специальных средств позволяет не только компенсировать снижение работоспособности, но и обеспечить тенденцию к ее увеличению, что в значительной степени снижает травматизм у юных борцов.

Таблица 1

Сравнительный анализ физической подготовленности юных борцов в процессе педагогического эксперимента ($x \pm t$) в развитие баллах

Группа	Этапы специальной физической тренировки			
	I	II	III	IV
КГ	3,89±0,18	6,15±0,33	7,72±0,15	7,81±0,17
ЭГ	4,92±0,42*	7,11 ±0,26*	8,89±0,26	8,92±0,21

Достоверность различий относительно фоновых показателей помечена – * ($p < 0,05$). Уровень физической подготовленности оценивался по 9-балльной шкале.

В процессе проведения педагогического эксперимента установлена достоверная корреляционная связь между физической подготовленностью юных борцов и уровнем значимости ее в соревновательной деятельности.

Положительным результатом воздействия экспериментальной методики явились положительные сдвиги в параметрах, характеризующих функциональное состояние, физическую подготовленность, психофизиологическое состояние юных борцов.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния юных борцов в ходе эксперимента

Показатели	Группы	Исходные данные	В конце педагогического эксперимента	P
Артериальное давление систолическое (мм рт.ст.)	КГ ЭГ	116,9±1,8 117,1±1,5	113,2±1,0 118,2±1,4	-
Артериальное давление диастолическое (мм рт.ст.)	КГ ЭГ	70,4±1,7 69,5±1,6	74,0±0,9 69,1±1,4	0,05
Проба Штанге (с)	КГ ЭГ	71,4±2,4 70,0±2,3	65,1±1,1 74,3±2,0	0,05
Проба Генчи (с)	КГ ЭГ	37,8±1,8 37,3±1,8	29,8±1,3 40,0±1,7	0,05
МПК (мл связи кг/мин)	КГ ЭГ	44,1±1,0 44,2±1,4	41,0±0,6 44,8±1,3	0,05
ЧСС (уд/мин)	КГ ЭГ	71,6±1,8 66,6±1,8	74,4±0,8 68,5±1,8	-
Индекс степ-теста (ед)	КГ ЭГ	93,6±3,5 99,0±2,5	92,4±1,9 102,2±1,8	0,05
Коэффициент выносливости (КВ) (ед)	КГ ЭГ	17,7±0,5 17,1±0,5	18,2±0,3 16,2±0,3	-

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности юных борцов в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Группы	Исходные данные	В конце педагогического эксперимента	P
Бег 100 м (с)	КГ ЭГ	14,8±0,2 14,9±0,2	14,9±0,1 14,7±0Д	-
Приседание со штангой (кг)	КГ ЭГ	109,3±2,3 105,8±2,5	114,4±5,3 120,0±1,3	0,05
ОФП (балл)	КГ ЭГ	6,2±0,3 6,3±0,2	8,0±0,2 9,0±0Д	0,05 0,05

Таблица 4

Динамика показателей психофизиологического состояния юных борцов в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Группы	Исходные данные	В конце педагогического эксперимента	P	
Быстрота мыслительных операций (кол-во т правильно решенных задач)	КГ ЭГ	43,2±2,3 35,5±2,9	48,1±1,5 43,0±2,2	0,05 0,05	
Переключение и распределение внимания (с)	КГ ЭГ	279,4±18,4 312,6±18,8	308,1±12,0 266,9±14,3	0,05 0,05	
Пространственные отношения и сообразительность (кол-во правильных ответов в минуту)	КГ ЭГ	4,4±0,2 4,4±0,2	4,3±0,1 4,6±0,2	-	
Скорость сложной двигательной реакции (с)	КГ ЭГ	3,72±0,51 3,81±0,14	3,53±0,48 3,34±0,71	0,05	
Скорость простой двигательной реакции (с)	на звук	КГ ЭГ	0,238±0,05 0,251±0,06	0,226±0,05 0,210±0,04	0,05
	на свет	КГ ЭГ	0,248±0,07 0,267±0,08	0,237±0,05 0,227±0,05	0,05

Таким образом, исследование показало высокую эффективность применения специфических физических упражнений в системе профилактики травматизма у юных борцов. Это связано с широким использованием средств общего усиления для тренировок на первом этапе тренировок для юных спортсменов в возрасте от 10 до 12 лет; преимущественное использование упражнений для развития гибкости – во второй фазе (13–14 лет); для укрепления связочно-мышечного аппарата – на третьей стадии (15–16 лет) и применения специальных средств, которые выступают против быстрого появления усталости и степени ее проявления – на четвертой стадии (17–18 лет).

Согласно результатам исследования, можно сделать следующий **вывод**:

1. Борцам вольного стиля характерны разнообразные виды травм, которые они получают во время тренировок и соревнований. К ним относятся: растяжение мышц и связок (38,9%); синяки (31,1%); травмы мышц и сухожилий (11,2%); ссадины и истирания (8,5%); переломы (4,3%); стирка и повреждение суставов (3,5%); сотрясение мозга (1,3%); другие травмы (1,2%).

2. Как свидетельствует проведенный эксперимент, микротравмы представляют особую опасность для борцов вольного стиля, так как косвенно негативно влияют на организм спортсмена. Исследования показали, что чем больше борец в молодом возрасте подвергается воздействию микротравм, тем короче будет его спортивная карьера.

3. Проведенные исследования позволили определить раннюю структуру факторов, определяющих высокую степень травматизма у борцов вольного стиля. К ним относятся: преувеличение из-за принудительных занятий в подростковом возрасте (1 ранг); отвлечение в связи с использованием чрезмерных нагрузок при переходе детей младшего возраста во взрослую категорию (2 место); частая потеря веса (3 место); вынужденное похудение непосредственно перед соревнованиями (4 место); многократное участие в ответственных соревнованиях с ограниченным подготовительным периодом (5 место); наличие частых рецидивов хронических заболеваний (6 место); проведение интенсивных тренировок при наличии болезненных явлений после травм, из-за отсутствия реабилитации (7 место).

В результате исследования были разработаны объективные критерии физической работоспособности борцов вольного стиля, а также разработаны основные показатели оценки эффективности разработанных методик использования специфических тренировочных средств профилактики травматизма у них.

Литература:

1. Альбуханова М.В. Методика формирования структуры двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей юных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Альбуханова Мария Велиахметовна; Московская гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – 24 с.
2. Апойко Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: монография / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2020. – 93 с.
3. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 192 с.
4. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 232 с.
5. Фомин И.А. Возрастные основы физического воспитания / И.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФиС, 2018. – С. 72–93.
6. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: ФиС, 2021. – С. 195–200.

УДК 796.332.6

Адамов А.Н., Сабарайкин С.В.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В МИНИ-ФУТБОЛЕ: УМЕНЬШЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

***Аннотация.** Цель данного исследования заключалась в оценке эффективности комплекса круговых тренировок в мини-футболе для уменьшения травматизма и повышения физической подготовленности. В эксперименте участвовала 10 игроков, которые тренировались по разработанным комплексам упражнений (круговые тренировки) в течение месяца. Два недели были уделены тренировкам физической силы. В результате исследования было обнаружено, что применение комплекса круговых тренировок снижает травматизм у футболистов и значительно повышает их физическую подготовленность.*

***Ключевые слова:** мини-футбол, тренировки, круговые тренировки, физическая подготовленность, травматизм.*

Мини-футбол играется в закрытом помещении и отличается высокой скоростью и динамикой игры. Для успешной игры в мини-футболе необходима высокая физическая форма, мастерство управления мячом и отличная координация движений. Поэтому команды, занимаю-

щиеся этим видом спорта, непрерывно стремятся улучшить свои навыки и физическую подготовленность. Одним из эффективных способов достижения этой цели является использование специально разработанных комплексов круговых тренировок [1]. В данной статье будет проанализирована эффективность применения таких комплексов для уменьшения травматизма и повышения физической подготовленности команд, занимающихся мини-футболом [5].

В настоящее время мини-футбол в закрытых помещениях набирает популярность благодаря его динамичности и скорости, что делает этот вид спорта одним из самых зрелищных. Однако для того, чтобы добиться максимальных результатов мини-футболе, игрокам необходимы высокие физические способности, искусство управления мячом, высокие показатели ловкость. Команды должны усердно тренироваться, чтобы поднять свой уровень и совершенствовать навыки и способности [4]. Для достижения всего описанного, игрокам необходимо постоянно совершенствоваться, улучшать выносливость, координацию движений, ускорять реакцию и снижать риск получения травм, в чем могут помочь круговые тренировки. Если игроки недостаточно физически подготовлены и имеют неправильную технику игры, то это зачастую приводит к серьезным травмам [2]. Поэтому использование комплексов круговых тренировок не только эффективно, но и необходимо для игроков, занимающихся мини-футболом. Включение комплекса круговых тренировок помогает игрокам не только улучшить навыки и физические показатели, но и снизить риск получения травм, а также повысить производительность на игровом поле. В итоге, использование комплекса круговых тренировок является эффективным способом для достижения успеха в мини-футболе, так как позволяет улучшить физическую форму всей команды в целом и снизить риск травм [3].

Для повышения физической подготовленности спортсменов было разработано два комплекса упражнений, первый из которых посвящен общему развитию спортсменов и включает в себя упражнения на реакцию, ловкость, скорость (см. табл. 1). Второй комплекс направлен на развитие физической силы (см. табл. 2). 10 игроков тренировались по пять раз в неделю в течении месяца. Комплексы упражнений чередовались каждую неделю, чтобы разнообразить физические нагрузки и увеличить их эффективность.

Таблица 1

Комплекс упражнений для общего развития спортсменов

Упражнение	Краткое описание	Продолжительность
Реакция	Игроки стоят перед тренером и на его сигнал быстро двигаются в ту или иную сторону	1 минута
Ловкость	Игроки бегут по кругу и выполняют упражнения на координацию движений: перепрыгивание через инвентарь, приседания, подъемы на носки и другие	3 минуты
Скорость	Игроки бегут на короткие дистанции, стараясь развивать максимальную скорость	2 минуты
Передвижение	Игроки двигаются по кругу с мячом, пытаясь избежать зоны, где находятся защитники	3 минуты
Финт	Игроки делают финты на мяче перед защитником, пытаясь обойти его и забить гол	1 минута

Продолжительность комплекса: 10 минут.

Все упражнения направлены на развитие конкретных физических качеств необходимых для мини-футбола: реакции, ловкости, скорости, передвижения с мячом и финтов. Упражнения короткие по продолжительности, что позволяет проводить их в рамках круговой тренировки. Продолжительность каждого упражнения выглядит оптимальной для достижения эффективных результатов и сохранения выносливости участников. Упражнения могут проводиться как в командном, так и в индивидуальном порядке. Комбинация упражнений позволяет охватить большой спектр навыков и качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол.

Данный комплекс круговых упражнений является достаточно комплексным и предоставляет игрокам различные возможности для развития необходимых навыков и физических качеств, что позволяет им повысить свою физическую подготовленность и снизить риск травм. Также короткие продолжительности упражнений позволяют проводить их в рамках круговой тренировки, что может быть удобно для тренера при подготовке команды.

Таблица 2

Комплекс упражнений для развития физической сил

Упражнение	Краткое описание	Продолжительность
Приседания	Игроки выполняют приседания с гантелями в руках	2 минуты
Отжимания	Игроки выполняют отжимания на брусках	2 минуты
Подтягивания	Игроки выполняют подтягивания на турнике	2 минуты
Медбол	Игроки выполняют упражнения с медболом (поднимание, броски и т.д.).	3 минуты
Бег с препятствиями	Игроки бегут по дорожке с препятствиями: через шины, через барьеры и т.д.	3 минуты

Продолжительность комплекса: 12 минут.

В комплексе упражнений на физическую силу основной акцент делается на упражнениях со своим весом (отжимания, подтягивания), которые развивают силу и выносливость мышц. Также включены упражнения с гантелями и медболом для увеличения нагрузки и разнообразия тренировок. Продолжительность упражнений соответствует их интенсивности, наибольшее время отводится на бег с препятствиями и упражнения с медболом, так как они требуют больше энергозатрат. Комплекс упражнений на физическую силу может быть полезен для повышения физической подготовленности игроков, улучшения силы и выносливости мышц, что в свою очередь может уменьшить травматизм в соревнованиях. Однако, при неправильном выполнении упражнений или избыточной нагрузке на мышцы, это может привести к возникновению травм. Для достижения наилучших результатов, комплекс упражнений на физическую силу должен сочетаться с другими типами тренировок, такими как кардио-тренировки, растяжка и т.д.

Каждый комплекс упражнений может быть повторен 3–4 раза в течение тренировки, с паузами между подходами для отдыха и восстановления сил. Всего тренировка может занимать 40–60 минут.

Из данных анализа двух таблиц можно сделать вывод, что комплекс круговых тренировок в мини-футболе более эффективен для уменьшения травматизма и повышения физической подготовленности, чем комплекс упражнений на физическую силу.

Комплекс круговых тренировок направлен на развитие различных физических качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол. Кроме того, короткие продолжительности упражнений позволяют проводить их в рамках круговой тренировки, что удобно для тренера при подготовке команды. Все это вместе помогает повысить физическую подготовленность игроков и снизить риск травм.

В то же время комплекс упражнений на физическую силу может быть полезен для повышения физической подготовленности игроков, улучшения силы и выносливости мышц, что также может уменьшить травматизм в соревнованиях. Однако, при неправильном выполнении упражнений или избыточной нагрузке на мышцы, это может привести к возникновению травм.

Таким образом, в целом комплекс круговых тренировок в мини-футболе является более эффективным для достижения целей, связанных с уменьшением травматизма и повышением физической подготовленности. Однако комплекс упражнений на физическую силу может быть полезен как дополнительный компонент тренировок при условии правильной реализации и сочетании с другими типами тренировок.

Для получения оценки проведенных тренировок был проведен опрос игроков на тему: «Как Вы оцениваете свои показатели до тренировки и после?» (см. табл. 3).

Как Вы оцениваете свои показатели до тренировки и после?

Игрок	До начала тренировок	После тренировок
1	6	8
2	7	9
3	5	7
4	8	10
5	4	6
6	6	8
7	9	9
8	7	9
9	5	7
10	8	10

Анализируя таблицу, можно заметить, что все 10 игроков оценивают свои показатели выше после тренировок, чем до начала. Средний балл оценки до тренировок составляет 6,5, в то время как после тренировок средняя оценка увеличивается до 8,5. Это указывает на то, что тренировки действительно оказывают положительное влияние на показатели игроков в мини-футболе. Также можно заметить, что есть некоторое разнообразие в оценках игроков как до, так и после тренировок. Некоторые игроки оценивают свои показатели на более высоком уровне, чем другие. Возможно, это связано с индивидуальными различиями в физической форме и технике игры. Из таблицы можно сделать вывод, что тренировки являются необходимым компонентом для улучшения показателей игроков в мини-футболе. Они помогают повысить выносливость, ускорить реакцию, улучшить технику игры и снизить риск получения травм. Однако, необходимо учитывать индивидуальные различия между игроками и адаптировать тренировочные программы в соответствии с этими различиями.

При проведении исследования, направленного на оценку эффективности комплексов круговых тренировок в мини-футболе, было выявлено, что оба комплекса способны улучшить физическую подготовленность игроков и снизить риск получения травм. Тем не менее, первый комплекс, включающий в себя более разнообразные упражнения на развитие навыков и физических качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол, оказался более эффективным, чем второй комплекс, который сфокусирован на упражнениях на физическую силу. В целом, использование обоих комплексов может быть полезным в тренировочном процессе для повышения физической подготовленности игроков и уменьшения риска получения травм. Однако для достижения наилучших результатов, рекомендуется комбинировать различные типы тренировок, такие как кардио-упражнения, растяжка и т.д. Таким образом, можно заключить, что использование разработанных комплексов круговых тренировок в мини-футболе может увеличить показатели игроков и способствовать их более эффективной игре на поле.

Литература:

1. Беккер С.И. Структура специальной подготовленности и развитие физических качеств квалифицированных футболистов / С.И. Беккер // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2018. – №6. – С. 17–23.
2. Высочин Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №7. – С. 2–6.
3. Дебелый В.М. Круговая тренировка: развитие силовых способностей у детей 13–14 лет / В.М. Дебелый // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т. 3. №9. – С. 15–32.
4. Евстафьев Б.В. Физические способности, как вид способностей человека / Б.В. Евстафьев. – М.: Спорт, 2020. – 405 с.
5. Пак О.В. Мини-футбол: учебное пособие для студентов высших учебных заведений (ГСЭ. Ф. 02 – физическая культура) / О.В. Пак; Федеральное агентство по образованию, Вологодский гос. технический ун-т. – Вологда: ВоГТУ, 2017. – 107 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.015.136-053.2

Эверстов А.И., Винокурова О.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности тактической подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, игровые виды спорта, тактическая подготовка юных спортсменов.

Введение. Тренировка спортсменов многообразна и сложен, он включает различные виды подготовки: техническую, физическую, тактическую, психологическую, теоретическую, интегральную, игровую. Еще тренировочный процесс включает планирование, отбор в разные спортивные команды, а также другие составляющие, которые в конечном итоге определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Организация и методы исследования. В этой работе мы рассмотрим тактическую подготовку юных спортсменов в игровых видах спорта.

Следует учитывать, что успешная физическая подготовка на различных этапах обучения юных спортсменов возможна не только при условии учета возрастных особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования специфических тренировок, следует обладать также знаниями теоретических и практических вопросов по управлению тактической подготовки юных спортсменов, что позволяет строить тренировочный процесс более рационально и позволяет добиваться высоких результатов.

Одним из недостатков развития тактической подготовки юных спортсменов является недостаточная внимательность к тактическим аспектам игры на начальных этапах тренировочного процесса. Часто тренеры слишком много времени уделяют технической подготовке, оставляя тактические аспекты на второй план.

Еще одной нехваткой является отсутствие грамотной методики обучения тактическим навыкам. Тренеры часто не знают, как правильно развивать тактическое мышление и как эффективно применять тактику в игре.

Также важно учитывать возрастные особенности юных спортсменов при разработке тактической подготовки. Например, дети младшего возраста еще не могут анализировать сложные тактические ситуации, поэтому тренеры должны использовать более простые задания и игры.

Нехватка игровой практики. Чтобы развивать тактические навыки, юные спортсмены должны играть много игр и выполнять тактические задачи в различных ситуациях. Тренеры должны создавать условия для проведения контрольных игр и турниров, чтобы спортсмены могли применять свои тактические навыки на практике.

Основными задачами тактической подготовки являются.

1. Развитие тактического мышления. Юные спортсмены должны научиться быстро анализировать ситуацию на поле, принимать решения и действовать в соответствии с тактикой команды.

2. Освоение тактики игры. Тренер должен разработать тактический план для каждой игры, который будет основываться на характеристиках соперника и сильных сторонах своей команды.

3. Развитие командной игры. Юные спортсмены должны научиться работать в команде, выполнять свои задачи и помогать товарищам по команде.

4. Улучшение техники игры. Тактическая подготовка должна быть связана с улучшением техники игры, чтобы спортсмены могли эффективно выполнять тактические задачи.

Результаты исследования. Важно помнить, что тактическая подготовка должна быть индивидуальной и учитывать особенности каждого спортсмена. Тренер должен создавать условия для развития тактических навыков на тренировках и контрольных играх.

1. Упражнение «Комбинация на половине поля».

Схема: две команды по 5–6 игроков.

Описание: команды играют друг против друга на половине поля, стараясь забить гол. Одна из команд должна использовать комбинации при атаке, а другая - при обороне. Тренер может задавать различные тактические задачи для каждой команды.

Цель: развитие навыков комбинированной игры и тактического мышления.

2. Упражнение «Поддержка при атаке».

Схема: две команды по 5–6 игроков.

Описание: команды играют друг против друга на половине поля, стараясь забить гол. Одна из команд должна использовать поддержку при атаке, а другая – при обороне. Тренер может задавать различные тактические задачи для каждой команды.

Цель: Развитие навыков поддержки при атаке и тактического мышления.

3. Упражнение «Разворот после перехвата».

Схема: Две команды по 5–6 игроков.

Описание: Команды играют друг против друга на половине поля, стараясь забить гол. Одна из команд должна использовать разворот после перехвата мяча, а другая - при обороне. Тренер может задавать различные тактические задачи для каждой команды.

Цель: Развитие навыков разворота после перехвата мяча и тактического мышления.

4. Упражнение «Нападение по краям поля».

Схема: Две команды по 5–6 игроков.

Описание: команды играют друг против друга на половине поля, стараясь забить гол. Одна из команд должна использовать нападение по краям поля, а другая - при обороне. Тренер может задавать различные тактические задачи для каждой команды.

Цель: развитие навыков нападения по краям поля и тактического мышления.

5. Упражнение «Зональная оборона».

Схема: две команды по 5–6 игроков.

Описание: команды играют друг против друга на половине поля, стараясь забить гол. Одна из команд должна использовать зональную оборону, а другая - при атаке. Тренер может задавать различные тактические задачи для каждой команды.

Цель: Развитие навыков зональной обороны и тактического мышления.

Выводы:

1. Тактическая подготовка юных спортсменов играет важную роль в достижении успеха на поле. Упражнения, направленные на развитие тактического мышления и комбинированной игры, помогают улучшить результаты команды и индивидуальных игроков. Важно помнить, что тактические навыки должны быть развиты в сочетании с техническими и физическими умениями, чтобы достичь максимального результата

2. Подвижные игры для развития тактической подготовки футболистов на начальном этапе обучения позволяют создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. А систематическое проведение различных игр позволяет создать у занимающихся (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе легче формировать определенный навык.

3. Разработано 5 упражнений с использованием подвижных игр, направленных на обучение и совершенствование тактической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения.

Литература:

1. Барчукова Г.В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов // Теория и практика физкультуры. – 2008. – №2. – С. 50–54.

2. Данильченко В.А. Использование информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий / В.А. Данильченко, Т.А. Хабинец, Ю.Л. Хлевна // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №3. – С. 29–32.

3. Драндров Г.Л. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении / Г.Л. Драндров, Ю.И. Краснов, Р.В. Фаттахов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2011. – №2–2. – С. 86–91.

4. Жуков Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р.С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2009. – №4. – С. 76–80.

УДК 796.012.114-057.874

Готовцева Э.Н., Винокурова О.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
НА СИСТЕМАТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ШКОЛЬНИКОВ 11–12 ЛЕТ
К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ПО СКОРОСТНЫМ
И СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние координационных способностей на результаты физической подготовки по бегу на 30 метров, челночному бегу и прыжкам в длину среди школьников 11–12 лет.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, двигательная активность, координационные способности.

Введение. Современный образ жизни и недостаточное внимание к занятиям физической культурой и спортом приводят к ухудшению здоровья среди населения. Оно связано с многими факторами, среди которых можно назвать и физическую активность [1].

Регулярные занятия двигательной активностью являются одним из наиболее эффективных способов сохранения и укрепления здоровья. Правильно подобранные физические упражнения положительно воздействуют на все системы организма и предупреждают риск развития многих хронических заболеваний [1].

Организация и методы исследования. Недостаток движений оказывает влияние на здоровье как взрослого населения, так и на детей и подростков. Школьники много времени проводят за деятельностью, которая не требует большей активности, что приводит к ослаблению мышечного тонуса, ухудшению физической подготовки и т.д.

В связи с этим разработка эффективных методик и программ по физической подготовке детей и подростков является очень важной задачей. Один из её аспектов – это координация движений, которая представляет собой способность человека контролировать свои движения и выполнять их точно и гармонично. Для её развития существуют различные методы и приемы: упражнения, связанные с изменением направления движения, повышением скорости и увеличением шаговой длины, подвижные игры, акробатические элементы, тренировки на балансировке и т.д. [4].

Важно понимать, что развитие координационных способностей не должно быть единственной целью физической подготовки. Необходимо учитывать все компоненты, включая силу, скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость. Вместе они создают основу для здорового и активного образа жизни, который помогает адаптироваться к тем или иным ситуациям.

С целью достижения лучших результатов в сдаче нормативов у школьников 11–12 лет было проведено исследование, в котором приняли участие 23 девочки и 30 мальчиков. В ходе него определялось их общее физическое развитие, с учителем по физической культуре подобраны упражнения и подвижные игры с уклоном на координационную подготовку. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Покровская средняя общеобразовательная школа №3 – Образовательный Центр с углубленным изучением отдельных предметов» МР «Хангаласский улус» РС (Я).

Результаты исследования. С начала марта и до конца месяца 2022 г. занятия по физической культуре посещали участники как контрольной, так и экспериментальной групп, при этом одно из занятий было направлено на развитие координационных способностей. В контрольной группе основная часть урока проводилась по традиционной методике, в то время как в экспериментальной добавились упражнения и подвижные игры, чтобы разнообразить процесс обучения. На подготовительном этапе занятия использовались различные упражнения, включающие в себя бег с изменением направления, скорости и преодолением препятствий, а также ходьбу на носках и пятках, как с носка, так и на пятку. В конце основной части занятий уделено немного времени на подвижные игры с увеличенным числом мячей, шайб или других предметов, а также на прыжки.

Для отбора эффективных упражнений и игр на занятиях по физической культуре использовались методические приемы, которые ставили перед участниками повышенные требования к координации движений при выполнении обычных действий [3, с. 167–168].

Для оценки эффективности эксперимента были проведены тестирования по методике Ляха В.И. и прыжки в длину в начале и в конце эксперимента. Полученные результаты внесены в таблицу и проанализированы [2].

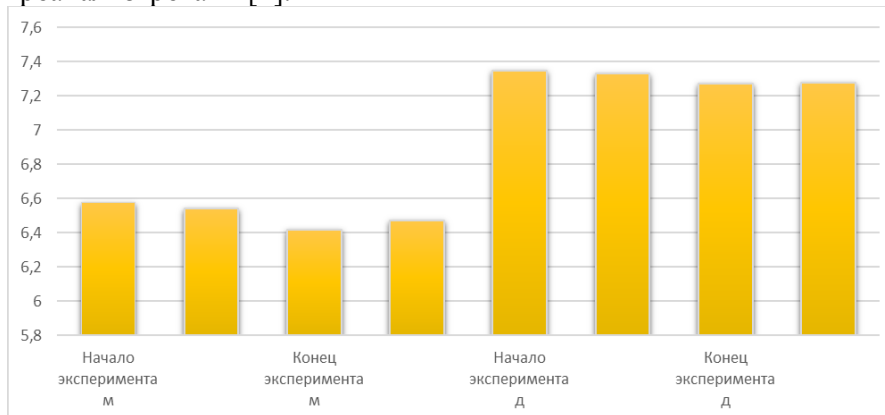


Рис. 1. Динамика изменений 30 м

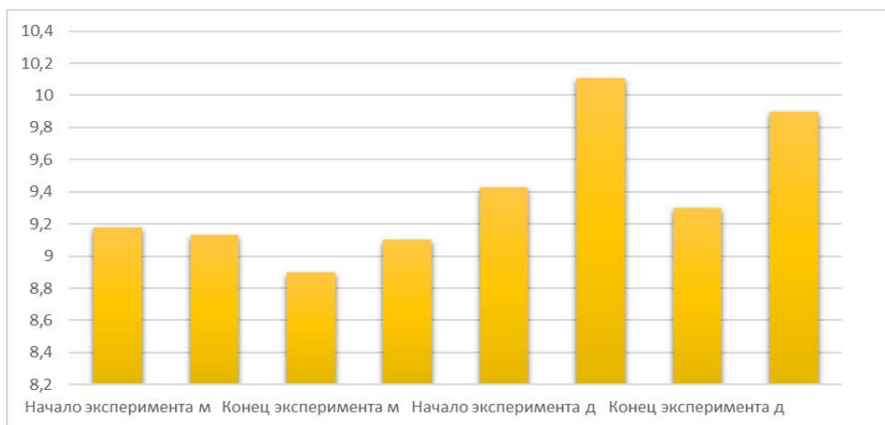


Рис. 2. Динамика изменений челночный бег (3 x 10)

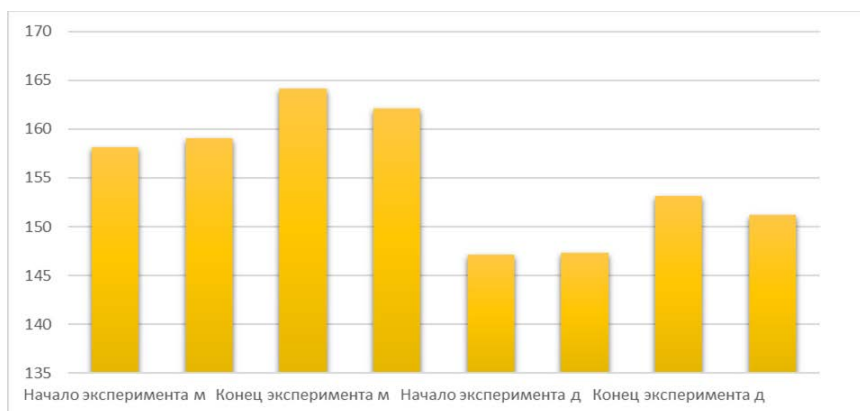


Рис. 3. Динамика изменений прыжков в длину

Анализ полученных данных показал, что в контрольных испытаниях, как у мальчиков, так и у девочек, были отмечены положительные сдвиги в результатах после добавления новых упражнений и подвижных игр.

Полученные сведения способствуют пониманию необходимости правильно подобранных физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие координационных качеств, они могут положительно влиять на физическую подготовку учащихся и улучшать результаты в выбранных контрольных испытаниях.

Выводы.

1. Координационные способности играют важную роль в систематической подготовке школьников 10–12 лет к сдаче нормативов по скоростным и скоростно-силовым показателям.

2. Подвижные игры могут использоваться как эффективное средство для развития координационных способностей у детей, так как они требуют от игроков высокий уровень координации и быстрого реагирования.

3. Систематическая подготовка школьников к сдаче нормативов по скоростным и скоростно-силовым показателям должна включать в себя тренировки, направленные на улучшение координационных способностей.

4. Правильное развитие координационных способностей у детей может помочь им не только в сдаче нормативов по физической подготовке, но и в повседневной жизни, так как они будут лучше координировать свои движения и быстрее реагировать на изменяющуюся среду.

Литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.И. Евсеев. – 4-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 383 с.
2. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №1. – С. 48–50.
3. 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.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

УДК 378.096

Старков Е.Е., Колодезникова М.Г.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА»

Аннотация. В статье описывается содержание программы курса «Педагогическое мастерство тренера», особенности преподавания данной дисциплины. Дисциплина является интегрированной и решает межпредметную связь общекультурных, методико-биологических, психолого-педагогических дисциплин. Обучающиеся студенты отмечают, что курс «Педагогическое мастерство тренера» помогает им приобрести специальные знания, умения и навыки, обогатить внутренний мир, способствует самопознанию и саморазвитию.

Ключевые слова: программа курса, особенности преподавания, педагогическое мастерство тренера.

Введение. В современных условиях учет региональных особенностей в образовании возрастает [1; 2]. Возрастают требования к подготовке профессиональных кадров. Например, в Якутии, растет потребность в квалифицированных кадрах по видам спорта, отвечающих современным требованиям, стремящихся к постоянному профессиональному самосовершенствованию [4; 5], способных удовлетворять запросы подрастающего поколения и формировать физическую и духовную культуру личности школьника [3; 6]. В этой связи курс «Педагогическое мастерство тренера» выполняет существенную задачу в профессиональной подготовке бакалавров по направлению «физическая культура».

Методы исследования. Наблюдение, изучение особенностей и содержание курса «Педагогическое мастерство тренера».

Организация и результаты исследования. Программа курса «Педагогическое мастерство тренера» создавалась в соответствии с общедидактическими требованиями, предъявляемыми к содержанию образования, в частности, установления межпредметных связей между учебными дисциплинами. Это требование лежало в основе разработки тем лекционных и семинарских занятий. Темы занятий разрабатывались с учетом тех знаний, которыми студенты овладели в процессе изучения таких дисциплин, как «Философия», «Педагогика», «Психология», «Теория методика физического воспитания», «Спортивная медицина», «История ФКиС», «Гимнастика» и другими. Необходимость тесной взаимосвязи курса с предметами разных циклов, способствует конкретизации основных научных понятий и законов на учебном материале курса специализаций, а учебный материал в свою очередь обогащается близкими теоретическими положениями основных наук. Интегрирование взаимосвязанных дисциплин

дает более активное восприятие, содействует глубокому пониманию сути предмета и освоению полученных знаний, преимущественности образовательной, профессиональной и специальной подготовки. На семинарах полученные студентами в процессе лекционных и практических занятий знания углубляются и закрепляются. Занятия носят дискуссионный характер. Это позволяет студентам активно участвовать в обсуждении рассматриваемых вопросов, таких как «Особенности этикета в различных видах спорта», «Почему я выбрал профессию тренера», «Личность идеального тренера», «Разбор педагогических ситуаций». Для проверки качества усвоения студентами рассмотренных теоретических вопросов нами в конце каждого раздела проводится опрос. Во время итогового теста, в конце семестра, практически все занимающиеся показали отличное усвоение теоретического материала. Изучение курса отвечает общим требованиям, предъявляемым к содержанию образования: имеет логику развертывания учебного материала, отвечает возрастным и индивидуальным возможностям студентов, соответствует целям высшего педагогического образования. Образовательный процесс удовлетворяет запросы студентов в области спорта и педагогической деятельности. Как отмечают сами студенты, курс «Педагогическое мастерство тренера» позволяет им не только приобрести специальные знания, умения и навыки, но и обогатить внутренний мир, содействует самосовершенствованию педагогических навыков тренера.

Выводы. 1. Изучение курса «Педагогическое мастерство тренера», позволяет глубже понять и освоить понимание к будущей профессии;

2. Содержание программы курса позволило обеспечить условия для формирования и становления педагогического мастерства студентов.

3. Построение и содержание курса на основе знаний, умений и навыков, полученных студентами в процессе изучения дисциплин общекультурной, методико-биологической, психолого-педагогической подготовки, а также дисциплин предметной подготовки, позволило студентам получить целостное представление о деятельности преподавателя и тренера по физической культуре и спорту. Получить представление о формировании и становлении собственного педагогического мастерства.

Литература:

1. Колодезников К.С. Организационно-педагогические условия профессионального самосовершенствования будущих бакалавров физической культуры в вузе / К.С. Колодезников // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 018–020.

2. Колодезникова М.Г. Профессиональное самоопределение будущих специалистов по физической культуре и спорту на этапе обучения в вузе / М.Г. Колодезникова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 014–017.

3. Максимова Г.И. Педагогическое мастерство современного педагога / Г.И. Максимова // Концепт. – 2017. – Т. 11. – С. 145–146. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770182.htm>

4. Никифоров Н.В. Технология формирования профессиональной компетентности педагогов-тренеров в процессе их профессиональной подготовки / Н.В. Никифоров // Педагогическое образование и наука. – 2009. – №3. – С. 29–31.

5. Пельменев М.В. Подготовка к профессиональной деятельности будущего тренера с использованием индивидуально-творческого подхода / М.В. Пельменев, К.С. Колодезников // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и специалистов физической культуры и спорта, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Николая Калиновича Шамаева. Редакция: Н.Е. Гоголев, А.А. Сергин, Н.В. Никифоров [и др.], отв. ред. М.И. Северьянова. – Якутск, 2022. – С. 70–73.

6. Старков Е.Е. Методика формирования духовной воспитанности подростков 15–17 лет проживающих в условиях Крайнего Севера с использованием народных игр. / Е.Е. Старков, М.Г. Колодезникова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. №4. – С. 105–109.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПО ТРОЙНОМУ ПРЫЖКУ

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются аргументы по учету региональных особенностей и обоснованию внедрения специального комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых качеств. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы групп применявших комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки для повышения результатов легкоатлетов по тройному прыжку. Предложен календарно-тематического плана тренировок на микроцикл для развития скоростно-силовых качеств у легкоатлетов по тройному прыжку.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая подготовленность, якутские национальные игры.*

Введение. Поиск новых путей спортивной тренировки требует учитывать все новые и новые методы и технологии подготовки спортсменов. В данной статье мы попытались отразить влияние региональных особенностей на физиологическое развитие организма человека, физическую подготовку спортсменов, его важные предпосылки и пути решения поставленной задачи.

К вопросу совершенствования скоростно-силовой подготовки легкоатлетов по тройному прыжку с учетом региона, мы ссылаемся на отечественных ученых, которые изучали проблемы физической подготовленности людей на крайнем севере с учетом ее сложных климатических условий и его влияния на важные функциональные показатели спортсменов. В качестве примера, мы изучили такой вид спорта как легкая атлетика, а именно тройной прыжок [4].

Тройной прыжок – дисциплина легкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам, техническим видом легкоатлетической программы.

Скоростные качества данного вида спорта определяют главную сторону вопроса темы изучения нашей проблемы.

По мнению авторов (Шамаев Н.К.), которые провели исследование среди юношей допризывников при тестировании физической подготовленности были выявлена значительная разница в показателях быстроты как физического качества в сравнении с допризывниками центральных регионов Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) [2].

Издrevле предки якутов знали данную проблему, поэтому для улучшения данных показателей разработали специальную методику подготовки и включили как вид спорта на праздновании главного праздника «Ысыах» якутские национальные прыжки. Якутские национальные прыжки до сих пор входят в реестр популярных видов спорта Республики Саха (Якутия) [3].

Цель исследования. Применение комплекса упражнений скоростно-силовой подготовки для повышения результатов легкоатлетов по тройному прыжку.

Для достижения поставленной цели в исследовании ставились следующие задачи, определяющие внутреннюю структуру.

- Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

- Разработать комплекс упражнений по совершенствованию скоростно-силовой подготовки спортсменов.
- Экспериментально проверить эффективность скоростно- силовой подготовки легкоатлетов, специализирующихся по тройному прыжку.

Организация и методы исследования.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в 4 этапа:

Первый этап. В 2015–2016 учебном году осуществлялся поисково-теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования. Сформулировали цель, задачи, методы и рабочую гипотезу исследования.

Второй этап. В первом полугодии 2016 года мы разработали комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов.

Третий этап. Во втором полугодии 2016 года провели экспериментальную работу и сделали сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп.

Четвертый этап. Первое полугодие 2017 год. На данном этапе сделали полный анализ экспериментального тестирования с помощью вариационного метода математической статистики.

Экспериментальное обоснование скоростно-силовой подготовки легкоатлетов по тройному прыжку.

Сравнительная гистограмма уровня развития средних показателей в беге на 60 метров.

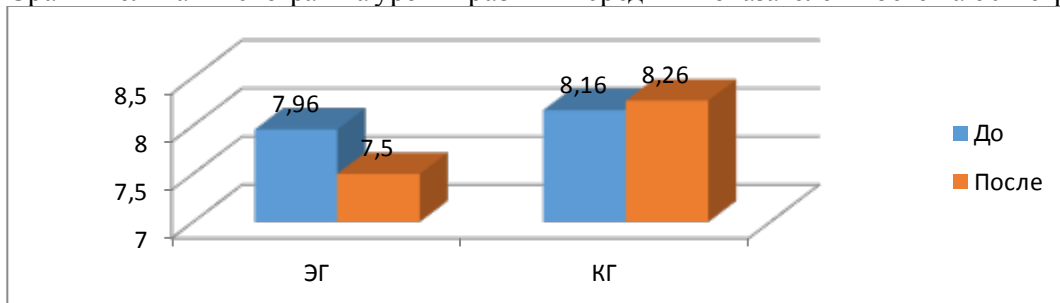


Диаграмма 1. Результаты средних значений бега на 60 метров контрольной и экспериментальной групп в до и после эксперимента

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Выше по Диаграмме 1. видно, что при сдаче испытаний в беге на 60 метров у экспериментальной группы сумма средних значений результатов до эксперимента равно 7,96 сек., после – 7,5 сек. А у контрольной группы до эксперимента 8,16 сек., после – 8,26 сек. Отсюда можно сделать вывод, что в экспериментальной группе повысился результат на 0,46 сек., а у контрольной наблюдается снижение результатов на 0,10 сек.

Результат исследования. По результатам нашего исследования можно отметить, что различие результатов экспериментальной группы по бегу на 60 метров достоверно с вероятностью 95%.

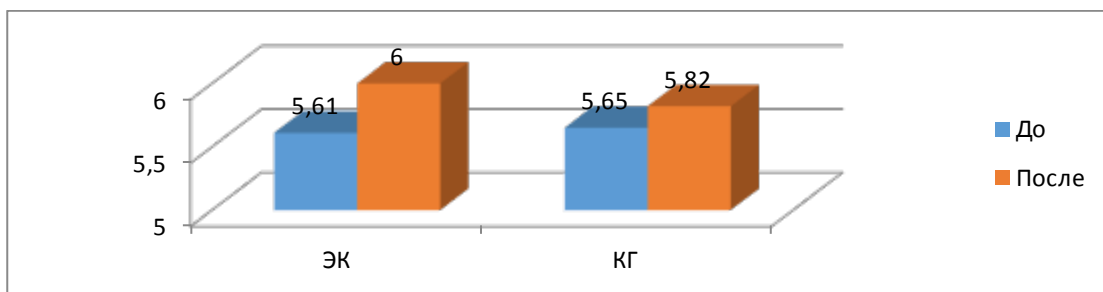


Диаграмма 2. Сравнительная гистограмма уровня развития средних показателей в прыжке в длину до и после эксперимента

По Диаграмме 2 можно заметить, что в прыжке в длину у экспериментальной группы сумма средних значений результатов до эксперимента равно 5,61 м., после – 6,0 м. А у контрольной группы до эксперимента 5,65 м., после – 5,82 м. Отсюда видно, что экспериментальная группа улучшила результат на 0,39 м., а контрольная группа улучшила результат всего лишь на 0,17 м.

По данному тестированию мы определили, что различие результатов экспериментальной группы достоверно с вероятностью **99,9%**.

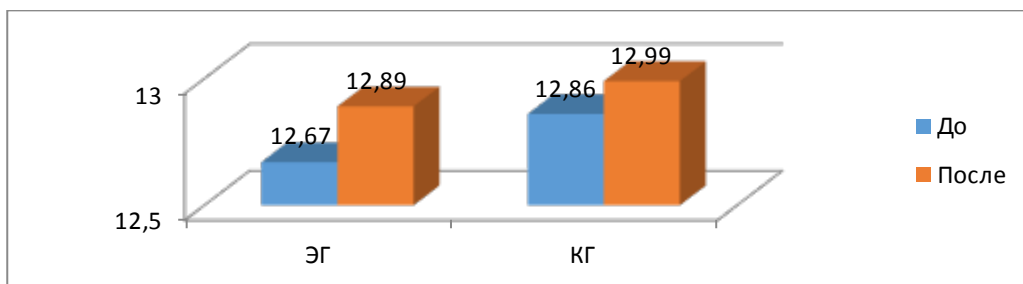


Диаграмма 3. Сравнительная гистограмма уровня развития средних показателей в тройном прыжке до и после эксперимента

По диаграмме 3 следует отметить, что в тройном прыжке у экспериментальной группы сумма средних значений результатов до эксперимента равно 12,67 м, после – 12,89 м. А у контрольной группы до эксперимента 12,86 м, после – 12,99 м. Отсюда видно, что экспериментальная группа улучшила результат на 0,22 м., а контрольная группа улучшила результат всего лишь на 0,13 м.

Вероятность достоверности различия результатов тестирования по тройному прыжку составила 99%.

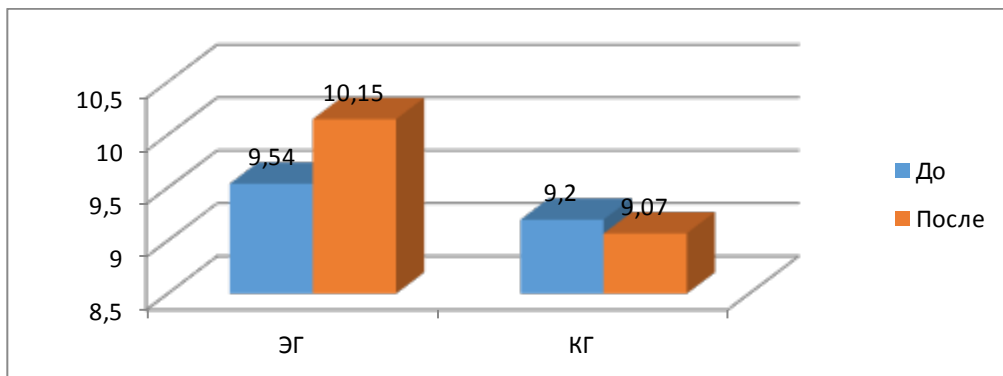


Диаграмма 4. Сравнительная гистограмма уровня развития средних показателей в броске ядра до и после эксперимента

Диаграмма 4 показала, что в броске ядра у экспериментальной группы сумма средних значений результатов до эксперимента равно 9,54 м, после – 10,15 м. А у контрольной группы до эксперимента 9,2 м, после – 9,07 м. Отсюда видно, что экспериментальная группа улучшила результат на 0,61 м., а контрольной группы результат снизился на 0,13 м.

Для броска ядра так же выяснили, что с вероятностью 95% различие результатов достоверно.

Изучив научно-методическую литературу по предмету исследования, для разработки комплекса упражнений по совершенствованию скоростно-силовой подготовки легкоатлетов по тройному прыжку мы разобрали и взяли в основу следующие методы скоростно-силовой подготовки [1]:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных неопредельных усилий;
- метод изометрических усилий;
- метод изокинетических усилий;
- ударный метод.

Итак, мы решили **первую** задачу нашего исследования.

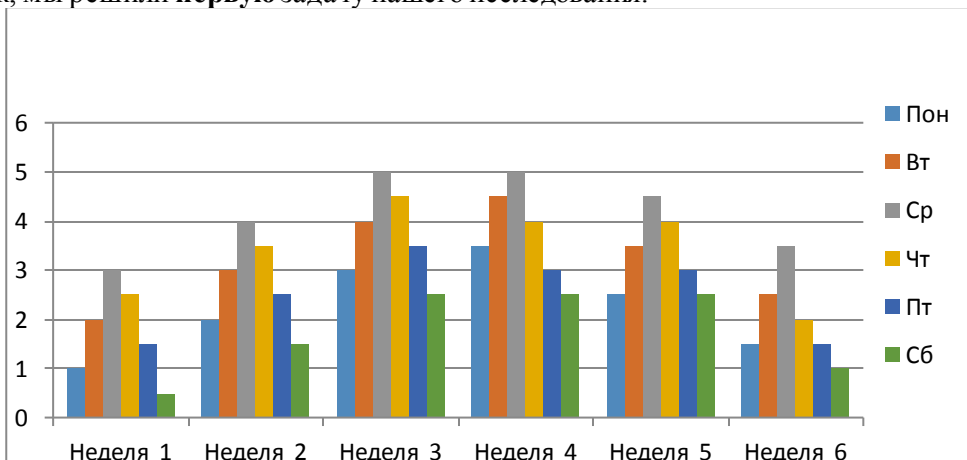


Диаграмма 5. Динамика тренировочных нагрузок календарно-тематического плана тренировок на микроцикл

Составили календарно-тематический план тренировок на микроцикл, состоящий из 6 недель, опираясь на динамике тренировочных нагрузок (диаграмма 5).

Так мы решили вторую задачу нашей работы.

Экспериментальное тестирование заключалось в том, что в подготовку экспериментальной группы включили комплекс скоростно-силовых упражнений, в то время как в подготовку контрольной группы их не включили. В конце тренировочного цикла и до его начала были произведены 4 вида тестирования: бег на 60 метров, прыжок в длину, тройной прыжок и бросок ядра.

Решая **третью** поставленную задачу, по результатам тестирования мы смогли экспериментально проверить эффективность использования разработанного нами комплекса упражнений методом оценки значимости средних величин (t-критерий Стьюдента) и, доказав гипотезу, подтвердить, что результаты легкоатлетов по тройному прыжку значительно улучшились.

Выводы.

1. В тройном прыжке важно не изолированное проявление силы или скорости сокращения, а их совместный эффект. Одним из важнейших методических условий достижения высокого уровня развития скоростно-силовых качеств является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физической подготовленности.

2. Развитие скоростно-силовых качеств можно эффективно осуществлять с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений.

3. Повышение скоростно-силовой подготовленности требует перехода на новый уровень мобилизации организма спортсмена и, наоборот - более высокий уровень мобилизации организма спортсмена требует подкрепления соответствующим развитием скоростно-силовых качеств.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Тройной прыжок (с разбега) / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 213 с.
2. Шамаев Н.К. Особенности методики физического воспитания в условиях Севера / Н.К. Шамаев; Гос. ком. РФ по высш. образованию. Якут. гос. ун-т им. М. К. Аммосова. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 1996. – 112 с. ISBN 5-7513-0093-9.
3. Шергин Г.Н. Исследование вертикальной и горизонтальной скорости в тройном прыжке / Г.Н. Шергин, А.А. Сергин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 553–558.

УДК 796-057.875

Александрова С.С., Павлова А.Д.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация. Студенты СВФУ им. М.К. Аммосова по выбору могут заниматься в разных спортивных секциях, как элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Записываются на секции по желанию, интуитивно выбирая вид спорта. Как мы знаем, свойства темперамента устойчивы, индивидуальны и являются одним из основных показателей для достижения спортивных результатов. Цель исследования - определить типы темперамента у студентов нефизкультурных подразделений университета, занимающихся в секциях по боксу и по пулевой стрельбе, по методике А. Белова «Формула темперамента» для повышения эффективности обучения и улучшения спортивных результатов.

Ключевые слова: темперамент, студенты, флегматик, сангвиник, холерик, меланхолик, спорт.

Введение. В толковом словаре русского языка Ожегова С. и Шведовой Н. в определении слова «темперамент» написано: «совокупность индивидуальных психических свойств чело-

века, характеризующих степень его возбудимости и проявляющихся в его отношении к окружающей действительности, в силе чувств, поведении. Сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический темпераменты».

Всего существует четыре основных вида темперамента: сангвиник, флегматик, меланхолик и холерик. Тип темперамента «сангвиник» подразумевает собой активность, устойчивость внимания, умение быстро переключаться с одного вида ситуации на другую (благоприятно для ациклических видов спорта, где данное умение является ведущим), положительно расположены к долгой и монотонной работе (хорошо для циклических видов спорта) [3]. В спорте сангвиник обладает высоким уровнем морально - волевых качеств и практически постоянно добивается поставленных целей. В основном такие люди выбирают спорт, где необходимо проходить через препятствия, для того, чтобы показать окружающим свои волевые качества. Сангвиник отличаются быстротой своих движений и не любят кропотливой и длительной работы по усвоению сложных деталей техники или развитию физических качеств. Сангвиники получают удовлетворительный результат только тогда, когда им это действительно интересно. В командных видах спорта сангвиник также хорошо показывает себя и налаживает доброжелательные коммуникативные отношения с партнёрами по команде. Тип темперамента холерик в спорте определяется частой сменой настроения, чередующимся периодами возбуждения и спокойствия. Это проявляется в связи с неустойчивой нервной системой. Но несмотря на это холерик активен и умеет быстро реагировать в спорте. Безусловно, имеется схожесть с типом сангвиника, но главное отличие их друг от друга – это непостоянность эмоционального фона. Спортсмен с холерическим типом темперамента не любит длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но с увлечением выполняет тренировки на технику. Для спортсмена - холерика характерна «предстартовая лихорадка», из-за чего он перегорает и не достигает нужного ему результата. Спортсмен - флегматик достаточно уравновешен, умеет контролировать свои эмоции в сравнении с холериком и характеризуется сильной нервной системой. Минусом флегматика является чрезмерная медлительность и децентрация внимания. Но в соревновательной деятельности его спокойствие играет важную роль, так как отсутствует волнение, что значительно как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Флегматику свойственны ригидность и интроверсия, что сказывается на его малой общительности, проявлении медлительности и запаздывающих реакциях, в медленности выработке каких-нибудь навыков. Флегматикам рекомендуются циклические виды спорта, где не требуется умение быстро адаптироваться к смене обстановки. Флегматик обладает способностью долго и кропотливо отрабатывать техническую базу и физические качества. основное физическое качество флегматиков выносливость. Поэтому им присущи виды спорта, связанные с выносливостью (плавание, бег на длинные дистанции, марафоны). И заключительный тип темперамента – меланхолик. Большая часть меланхоликов не имеют никакого отношения к спорту, так как они очень малоактивны и медлительны. Подходящий вид спорта для меланхоликов - шахматы. Меланхолические люди обладают тенденцией к тревожности и как следствие, низкой самооценкой. Если спортсмен - меланхолик занимается спортом, то скорее всего он часто будет менять виды спорта один на другой. Предпочитает посмотреть спорт по телевизору, но и то для того, чтобы в сравнении почувствовать собственное ощущение комфорта и покоя. С интересом меланхолики смотрят особо зрелищные и масштабные виды спорта – крупные Олимпиады, чемпионаты по спортивным танцам, фигурное катание [4].

Организация и методы исследования. В проводимом исследовании была разработана онлайн-анкета по методике А.В. Белова, по определению типа темперамента человека, приняли участие 104 студента СВФУ им. М.К. Аммосова, начинающие стрелки и боксеры. Опросник состоял из 80 вопросов, на которые необходимо было ответить «да» или «нет».

Результаты исследования и их обсуждения.

После анализа анкет, мы пришли к выводу, что и у стрелков – 50% и у боксеров – 64%, преобладает флегматический вид темперамента. У стрелков на втором месте по процентам – сангвиники – 23%, дальше меланхолики – 10% и холерики – 7%. У боксеров на втором месте – меланхолики – 18%, дальше сангвиники – 11 %, холерики – 7% (см. таблицу 1).

Таблица 1

Количественное соотношение типов темперамента начинающих

	Начинающие стрелки	Начинающие боксеры
Количество студентов	36	68
Сангвиник	23%	11%
Флегматик	60%	64%
Меланхолик	10%	18%
Холерик	7%	7%

Выводы. Таким образом, исследование темперамента по методике А. Белова показало, что основной процент и у стрелков, и у боксеров это флегматики.

Флегматик это человек неспешный, невозмутимый, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявления эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость на тренировках, оставаясь спокойным, уравновешенным [1] и больше подходит для занятия спортом.

Рекомендуем проводить подобные исследования тренерам по видам спорта для более эффективной индивидуальной работы с каждым воспитанником.

Литература:

1. Афиногенов Т.П. Влияние темперамента на стрелковую перспективу / Т.П. Афиногенов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2018. – №4. – С. 156–161.
2. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений/ С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
3. 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.
4. Шептицкая А.В. Роль темперамента в соревновательной деятельности спортсменов / А.В. Шептицкая, А.О. Шептицкий // Научные достижения и открытия современной молодежи: сборник статей XI Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и просвещение, 2020. – С. 129–131.

Бехтюев А.А., Нестеров Р.С.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается оценка уровня физического здоровья школьников с использованием различных теоретических подходов. Актуальность данной проблемы обусловлена увеличением числа детей с нарушениями здоровья, что требует постоянного мониторинга и оценки состояния здоровья детей. В статье представлены различные подходы к оценке физического здоровья школьников, включая биохимические, антропометрические, функциональные и психологические методы. Кроме того, проведен опрос, в результате которого можно сделать вывод, что в целом школьники имеют хороший уровень физического здоровья и понимают его важность.

Ключевые слова: физическое здоровье, школьники, оценка, теоретические подходы, биохимические методы, антропометрия, функциональные методы, психологические методы.

Введение. В настоящее время, физическое здоровье является одним из ключевых факторов, определяющих успешное развитие ребенка. Поэтому оценка его уровня является важной задачей для всех, кто работает с детьми, включая педагогов, врачей и родителей. Современная ситуация в системе образования ведет к нарастанию нагрузок на организм учащихся. Под влиянием обучения у школьников отмечается выраженное напряжение функционального состояния организма, снижение работоспособности, утомление, вызванное расстройством координационных механизмов ЦНС [1, с. 131–139].

На основе изученной литературы мы выявили несколько методов оценки здоровья. Для удобства они были классифицированы на функциональные, биохимические, психологические и биохимические группы методов.

Биохимические методы позволяют оценить уровень холестерина, глюкозы и других показателей крови, что может свидетельствовать о наличии заболеваний, таких как диабет или атеросклероз.

Антропометрические методы позволяют оценить физическое развитие ребенка, такие как рост, вес, обхват груди и талии, что может свидетельствовать о наличии ожирения или недостаточной массы тела. Такие методы включают индекс Кетле. Индекс Кетле – характеризует физическое развитие школьников, позволяя определить соотношение роста и веса ребенка. Индекс Кетле – это отношение массы тела к его длине [4].

Функциональные методы позволяют оценить работу органов и систем организма, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы. Например, проба Штанге характеризует функциональное состояние дыхательной системы испытуемых. Проба с приседаниями позволяет определить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы на предъявляемую нагрузку [3].

Психологические методы позволяют оценить психическое здоровье ребенка, такое как наличие стрессов, тревоги или депрессии. Такие методы организуются при содействии со школьными психологами, а основным средством служит ряд психологических тестов.

Важно отметить, что оценка физического здоровья детей с ограниченными возможностями может требовать особого подхода и использования специальных методов, учитывающих особенности их состояния.

Обычно для оценки здоровья школьников подбирают несколько простых движений и упражнений, которые наиболее правильно определяют двигательные качества и навыки. Существенный признак теста — точная оценка результата в цифровых показателях (количество повторений, секунды, метры, сантиметры и т. п.) [4].

Оценкой здоровья может служить и анкетный опрос, представляющий собой первичное исследование, которое можно сопоставить с самоанализом учащихся. Именно такую методику мы применим в рамках нашего исследования, так как она является наиболее простой и адаптивной формой представления результатов научного исследования.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в Усть-Таттинской средней общеобразовательной школы им. Н.Д. Неустроева среди 35 учеников разных классов в возрасте от 9 до 16 лет.

Для сбора данных нами был использован стандартный опросник, состоящий из нескольких вопросов с закрытыми ответами. Этот тип опросника является наиболее распространенным и позволяет быстро собрать данные от большого количества респондентов.

Результаты исследования. Результаты опроса показывают, что большинство школьников занимаются физической активностью регулярно, но только некоторые занимаются ежедневно. Бег и ходьба являются самыми популярными видами физической активности среди школьников. Большинство респондентов оценивают свое здоровье на уровне «хорошо» или «отлично», но около 15% оценивают свое здоровье ниже среднего. Большинство школьников проверяют свои показатели здоровья ежегодно, что свидетельствует о заботе о здоровье. Однако некоторые не проверяют свои показатели здоровья вообще или только при возникновении проблем. Большинство респондентов считают, что регулярные медицинские осмотры являются важными для школьников.

Рассмотрим некоторые вопросы.

1. Как часто вы занимаетесь физической активностью в течение недели?

- Ежедневно: 20%
- 3–4 раза в неделю: 35%
- 1–2 раза в неделю: 25%
- Реже одного раза в неделю: 15%
- Никогда не занимаюсь физической активностью: 5%

Большинство школьников занимаются физической активностью регулярно, но только некоторые занимаются ежедневно. Около 20% респондентов занимаются физической активностью регулярно, но всего 5% не занимаются вообще.

2. Какую физическую активность вы предпочитаете?

- Ходьбу: 25%
- Бег: 30%
- Плавание: 15%
- Велоспорт: 10%
- Другое (уточните): 20%

Бег и ходьба являются самыми популярными видами физической активности среди школьников. Несколько респондентов выбрали «другое», что говорит о разнообразии предпочтений в физической активности.

3. Оцените свой уровень здоровья на 5-балльной шкале (1 – очень плохой, 5 – отличный).

- 1: 5%
- 2: 10%
- 3: 30%
- 4: 40%
- 5: 15%

Большинство респондентов оценивают свое здоровье на уровне «хорошо» или «отлично», но около 15% оценивают свое здоровье ниже среднего.

4. Как часто вы проверяете свои показатели здоровья?

- Ежегодно: 50%
- Раз в несколько лет: 20%
- Только когда что-то беспокоит: 20%
- Никогда не проверяю: 10%

Большинство школьников проверяют свои показатели здоровья ежегодно, что свидетельствует о внимании к здоровью. Однако некоторые не проверяют свои показатели здоровья вообще или делают это только при возникновении проблем.

5. Считаете ли вы, что у школьников должны быть регулярные медицинские осмотры?

- Да: 70%
- Нет: 30%

Большинство респондентов считают, что регулярные медицинские осмотры являются важными для школьников. Это говорит о том, что школьники осознают важность здоровья и поддержания его на должном уровне.

Выводы. На основе результатов опроса можно сделать вывод, что в целом школьники имеют хороший уровень физического здоровья и понимают его важность. Однако есть респонденты, которые не занимаются физической активностью или не проверяют свои показатели здоровья регулярно, что может негативно сказаться на их здоровье в будущем. Поэтому, необходимо продолжать пропагандировать здоровый образ жизни среди школьников и увеличивать информированность о важности регулярного контроля своего здоровья.

Литература:

1. Баранов А.А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина. – М., 2000. – 584 с.
2. Горелик В.В. Оценка физического развития и здоровья школьников общеобразовательной школы / В.В. Горелик. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-fizicheskogo-razvitiya-i-zdorovya-shkolnikov-obsheobrazovatelnoy-shkoly> (дата обращения: 25.04.2023).
3. Громбах С.М. Роль школы в формировании психического здоровья учащихся. / С.М. Громбах – М.: Медицина, 1988. – С. 131–139.

УДК 796.011

Бугаева Л.П., Абрахова Н.Г.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦНС СТУДЕНТОВ СВФУ ИМ. М.К. АММОСОВА

Аннотация. В статье приведены полученные результаты исследования функциональное состояние центральной нервной системы по способности сохранения равновесия студентов I курса ($n=35$). Исследования были проведены на базе института физической культуры и спорта СВФУ им. М.К. Аммосова. Исследованы студенты ИТИ, ГИ I курса ($n=35$, девушки), средний возраст составил $19,20 \pm 0,18$.

Ключевые слова: равновесие, функциональное состояние, студенты.

Введение. Ловкость и координация являются исключительно сложными двигательными качествами, зависящими от множества факторов психоэмоционального и нейрорегуляторного характера, двигательного характера, двигательного опыта и моторной памяти, уровня тех-

нико-тактического мастерства, скоростного и силового потенциала [1]. Существующие исследования доказали о том, что уровень развития зависит от нескольких особенностей развития организма человека. Мышечная система, отвечающая за баланс и устойчивость нижней части позвоночника, тазобедренного сустава является одним из основных критериев.

Организация и методы исследования. В настоящее время образ жизни планеты не требует от людей больших двигательных действий в повседневной жизни. С одной стороны, развитие нанотехнологии облегчили жизнь, с другой стороны, сыграли отрицательную роль. В нашем случае в развитии физических качеств студенческой молодежи. Таким образом в результате изученного материал, нами была поставлена цель изучить координационные способности. Исследованы студенты ИТИ, GI 1 курса (n=35, девушки).

Экспериментальное исследование было проведено в Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова. Исследованы студенты ИТИ, GI 1 курса (n=35, девушки), средний возраст составил $19,20 \pm 0,18$. Для достижения поставленной цели использована серия тестов исследования функционального состояния центральной нервной системы по способности сохранения равновесия.

Результаты исследования. Исследование было проведено в начале практического занятия, во время исследования все участники (n=35, девушки) исследования были практически здоровы. Для проведения исследования нами использованы тестовые задания (таблица 1).

Таблица 1

Тестовые задания исследования

№	Описание	Основные требования
Тест №1	И.п. ноги вместе, руки вперед, пальцы развести, глаза закрыть	Тест пройден, если студент сохранил равновесие 15 с, если студент чувствует дрожание рук и т.д., пошатывание. Тест не пройден
Тест №2	И.п. стоя, пятка одной ноги касается носка левой, правой ноги, руки разведены в сторону, глаза закрыты	Тест пройден, если студент сохранил равновесие 15 с, если студент чувствует дрожание рук и т.д., пошатывание. Тест не пройден
Тест №3	И.п. стойка на одной ноге, другая согнута в коленном суставе. Руки отведены в сторону	Тест пройден, если студент сохранил равновесие 15 с, если студент чувствует дрожание рук и т.д., пошатывание. Тест не пройден
Тест №4	И.п. «ласточка» на левой или правой ноге, руки разведены сторону	Тест пройден, если студент сохранил равновесие 15 с, если студент чувствует дрожание рук и т.д., пошатывание. Тест не пройден

В результате проведенного исследования были получены следующие результаты, которые отображены на рисунке 1.

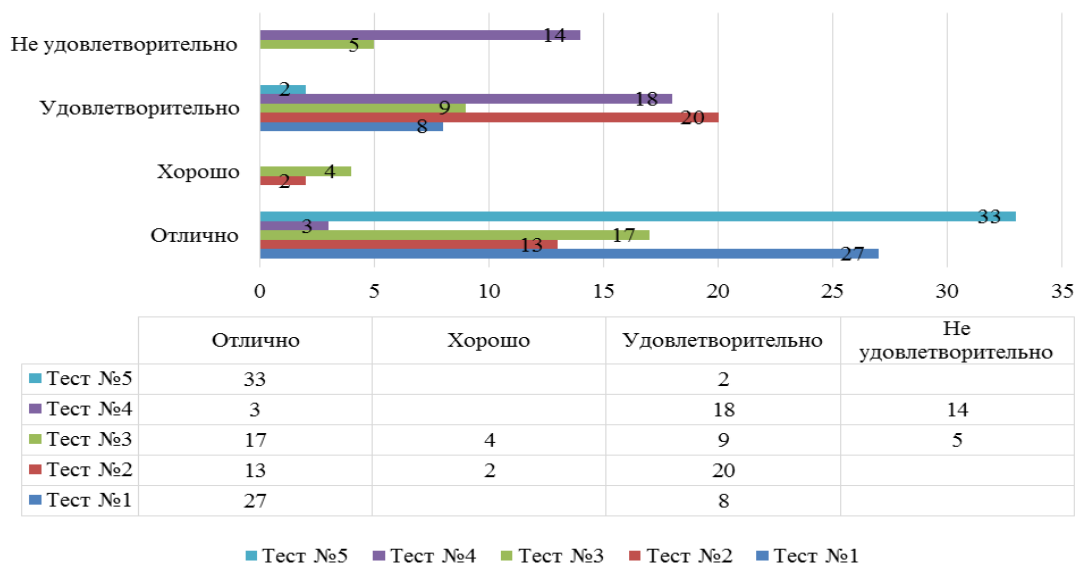


Рис. 1. Результаты проведенного исследования

Первый тест (n=35) прошли всего n=27 студента; 2 тест(n=35) прошли всего n=13; 3 тест (n=35) прошли n=33; 4 тест (n=35) n=3; 5 тест (n=35) прошли n=17 студента. Полученные результаты показали о том, что студенты имели трудности при выполнении 4 теста, данное тестовое задание выполнили всего n=3.

Выводы. Таким образом, полученные результаты указывают на среднее развитие координационных способностей. Полученные результаты указывают на дальнейшее исследование развития физических качеств, также и физического развития студентов 1 курса.

Литература:

1. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: учебник / В.Н. Платонов. – В 2 т. Т. 1. – М.: Принтлето, 2021. – 591 с.
2. Сапего А.В. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А.В. Сапего. – Кемерово: КемГУ, 2012. – 84 с.

УДК 37.012

Васильев А.Д., Сабарайкин С.В.
 ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
 г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Аннотация. Развитие ценных физических качеств, таких как сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, воспитание ценных морально-волевых свойств: смелости, решительности, дисциплинированности, упорства в достижении цели зависит от систематических занятий. Широкое распространение приобретают новые виды спорта, в том числе и армспорт.

Ключевые слова: связи, физические качества, мышечная масса.

Введение. Армспорт или борьба на руках – один из самых молодых видов спорта в нашей стране. Занятия борьбой на руках благотворно влияет на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости, развитию моральных и волевых качеств характера. Армрестлинг развивает в человеке отношение

дисциплинированности, самообладания, ответственности. Но одна лишь борьба на руках не дает успешного развития физических качеств, таких как сила, ловкость, быстрота, выносливость и координация. Кроме средств борьбы на руках нужно более дифференцированно, с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена через общеразвивающих упражнений.

Физические качества сила и быстрота, такие качества, которые ведущие в течение соревнований борьбы на руках. Сила (в физическом воспитании и спорте) – это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных напряжений. В АРМ спорте в основном проявляются стартовая сила. Способность сейчас в начальной фазе нагрузки (до 50 мс после начала сокращения мышц) достигать полноценного повышения силы – проявление стартовой силы, которая является частью взрывной силы, и очень часто они становятся определяющим причиной победы в поединке армборцов. Под силовой выносливостью в АРМ спорте понимается способность спортсмена в течение 1–3 минут противодействовать сопернику с усилием 80% от предельной силы. 100% максимальной силы хватит на 3–4 секунды после старта. Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной быстротой за наименьший промежуток времени. Дело в том, что быстрое движение позволяет развить инерцию. Будь то подрыв в рывке, разгон в жиме лежа или при вставании из положения сед в приседе, инерция нам помогает.

Организация и методы исследования. Здесь важны два главных фактора:

1. Насколько быстро атлет после команды *ready go* включится и начнет движение по непосредственно завоеванию преимущества.

2. Скорость движений на старте: атаки или других действий по завоеванию преимущества.

Тренировки, на которых оттачиваются специальные упражнения для армрестлинга, обязаны проходить ежедневно, без перерывов. К главным упражнениям относятся: базовая основа; повышение мышечной массы; упражнения, развивающие выносливость.

Для наращивания мышечной массы важны занятия со штангой в различных вариациях (приседание, подъем на наклоне, подъем на бицепс, трицепс, жим из-за головы, отжимание на брусьях). Важно, чтобы все тренировки проходили под наблюдением тренера и с максимальной силовой отдачей.

Вследствие специфических упражнений армрестлинг разрешает зафиксировать полузнаменательный инструмент и усилить ткани, объединяющие друг от друга суставы и связки, закрепляющие мышцы к костям (сухожилиям). Для укрепления суставно-связочного агрегата употребляются такие базисные варианты упражнений, как: отжимания для пальцев; вхождение после троса – это наиболее действенные упражнения для укрепления связок. Отжимания для перстов безукоризненно годятся ради закрепления пятерни и пальцев. После всего этого как спортсмен возможно кроме труда отжаться на пальцах 40–50 раз, занятие возможно усложнить. Без подтягиваний, как думают некоторые рукоборцы, в армрестлинге да мастерить нечего. В данном случае производительнее только выполнять краткие сеты, чередуя подтягивания многообразным хватом. Вхождение после троса – это также одна из дисциплин, важность, какой тягостно переоценить. Совместно с укреплением связок и сухожилий оно также подсобляет раскрутить стойкость изафиксировать трудящиеся углы.

Изменение показателей силовых показателей

№	Тест	Начало эксперимента	Конец эксперимента	%
1	Жим лежа на горизонтальной скамье	70 кг ± 10 кг	100 кг ± 10кг	42
2	Сгибание разгибание штанги на бицепс	40 кг ± 5 кг	50кг ± 5кг	25
3	Подтягивание с дополнительнымвесом в узком хвате	20 кг ± 5 кг	35 кг ± 5кг	75
4	Пронация через кисть	15 кг	25кг ± 5кг	66
5	Тяга гантели к животу в наклоне	25 кг	42 кг ± 5кг	68
6	Статистическое удержание на бицепс на лавке Скотта	22 кг ± 5 кг	32 кг ± 5кг	45
7	Сгибание кисти штангой на горизонтальном блоке	45 кг ± 5 кг	60 кг ± 5 кг	33
8	Боковое движение на блоке	15 кг	25 кг ± 5 кг	50

Выводы. По результатам эксперимента нами выявлены изменения силовых показателей. Необходимо начать учиться правильномувыполнению упражнений, затем приступить и качать мышцы и связки сухожилий, например, : жим лежа на горизонтальной скамье на 42 процента увеличилась, сгибание разгибание штанги на бицепс на 25 процента, подтягивание с дополнительным весом в узком хвате на 75 процента, пронация через кисть 66 процента, тяга гантели к животу в наклоне на 68 процента, статистическое удержание на бицепс на лавке скотта на 45 процента, сгибание кисти штангой на горизонтальном блоке на 33 процента, боковое движение на блоке на 50 процента. По результату исследования мы пришли к выводу в том, что данная методика показала хороший результат и уменьшает процент получении травм

Литература:

1. Правдов М.А. Армрестлинг: учебно-методические рекомендации / М.А. Правдов. – Шуя: ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – 28 с.
2. Ахтемзянов Ф. Ю. Армспорт в вузе: учеб. пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006. – 320 с.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – С. 245–278.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФКиС, 1988. – 321 с.
5. Живора П.В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П.В. Живора, А.И.Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.
6. Изотов Е.А. Физическая культура. Армрестлинг / Е.А. Изотов, М.А. Кузьмин. – СПб., 2007. – 71 с.

УДК 796.015.1

Ефремов И.А., Ефремова Н.А., Винокурова О.Е.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация.** Данная статья предназначена для тренеров вольной борьбы, учителей физической культуры, а также для спортсменов и школьников, занимающихся вольной борьбой. Исследование, которое мы провели, позволяет выявить влияние гибкости на овладение техникой борцов вольного стиля. Также в процессе учебно-спортивных тренировок нами были проанализированы актуальные вопросы по развитию гибкости у борцов вольного стиля среднего школьного возраста.*

***Ключевые слова:** развитие гибкости, вольная борьба, юные борцы.*

Введение. Хорошо развитая гибкость у спортсмена играет огромную роль в овладении техникой не только у борцов, но и в других видах спорта [1]. Ее уровень позволяет с большей амплитудой проявлять силу и ловкость, а также расширяет тактические возможности борца. Однако нередко в практике встречается, что многие тренеры и спортсмены уделяют мало внимания на развитие гибкости, нежели развитию силы, быстроты и координационных способностей. Хотя гибкость способствует более эффективному развитию вышеперечисленных качеств и снижает риск травматизма [3].

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, а еще это здоровье тела и духа, молодость и красота, поэтому ее надо развивать с ранних лет [2]. Как мы отметили, она играет немаловажную роль для борцов. Исследования подтверждают, что высокий уровень развития подвижности суставов необходим для спортивной деятельности. Многие авторы в своих исследованиях затрагивают проблему развития гибкости, например: Сорокин Н.Н., Галковский Н.М., Катулин А.З. и т.д. Но данная проблема существует по сей день, что показывает нам актуальность дальнейшего его изучения [4].

Мы предполагаем, что теоретические исследования и применения специальных комплексов упражнений в разминке, а также в основной части тренировки, позволит повысить уровень гибкости и общую физическую подготовленность спортсменов.

Организация и методы исследования. Целью нашего исследования является разработка и применения комплексов упражнений на совершенствования гибкости у борцов среднего школьного возраста (11–15 лет).

Изучив и проанализировав научную литературу, мы узнали, что развитию гибкости уделяется недостаточно внимания, хотя это чревато для развития силы и быстроты борцов, теряется техника выполнения технических действий и приемов, увеличивается риск получения травм, что плохо влияет на спортивную деятельность.

Нами были разработаны специальный комплекс упражнений для развития гибкости у юных борцов на начальном этапе спортивной подготовки. В ходе эксперимента, мы выявили, что повышение уровня гибкости способствует улучшению техники в целом и эффективно повышает общую и специальную подготовленность.

Эксперимент проводился на базе МБОУ Намская СОШ №1 им И.С. Гаврильева с февраля по апрель 2023 года. На первом этапе мы проанализировали научно-методические литературы по теме исследования. Разработали несколько комплексов упражнений на совершенствования гибкости и продумали методику их применения. Школьников 11–15 лет занимающихся на

начальном этапе в секции по вольной борьбе мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная.

Для начала мы определили исходные данные, проведя тест на гибкость у занимающихся, который состоит из нескольких упражнений: «мост», наклон вперед стоя на скамейке, наклон вперед сидя и «шпагат». Для следующего этапа исследования контрольная группа тренировалась по их традиционной программе, а разработанные нами комплексы упражнений на развитие гибкости были включены в программу тренировок экспериментальной группы.

Разминка начиналась с бега в умеренном темпе 8–10 минут. После него выполнялись специальные общеразвивающие упражнения по 15 раз, затем выполнялись упражнения на растягивания по последовательности сверху – вниз.

1. И. п. – о. с.

– отведение рук назад, правая рука наверху, левая внизу – 10 раз, потом меняем руки.

2. И. п. – о. с.

– наклоны туловища вперед, не сгибая колени дотянуться кончиками пальцев пола рывками 9 раз и на 10 подход задержаться в таком положении 10 секунд.

– наклоны туловища вперед, не сгибая колени дотянуться кулаками пола рывками 9 раз и 10 задержаться в этом положении на 10 секунд.

– наклоны туловища вперед, не сгибая колени дотянуться открытыми ладонями пола рывками 9 раз и на 10 задержать в этом положении на 10 секунд.

3. И. п. – сидя на мате

– наклон вперед, вытянув руки максимально стараться дотянуться головой пола, не сгибая колени.

Выполняя данные упражнения на растягивания важно знать, что амплитуду движений надо увеличивать постепенно, иначе возможны травмы и повреждения мышц и связок. Постепенное развитие гибкости даст возможность организму приспособиться к темпу тренировок и увеличит амплитуду движений к следующим тренировкам.

Вольная борьба – это показатель гибкости и силы. Особое внимание на тренировках уделяется проработке «моста» – это положение спортсмена, когда спина изогнута дугой, а ковра касаются только лоб, руки и пятки, иногда подбородок [5]. Для развития гибкости упражнения заимствуются у гимнастов, использовали акробатические упражнения как колесо, кувьрки вперед – назад, стойка и хождение на руках. У борца не будет шансов на победу, если он не имеет крепких и эластичных суставов, поэтому мы удели много внимания на техники падения и самостраховки.

Результат исследования. В результате проведенного нами теста в начале и в конце эксперимента мы получили следующие результаты.

Таблица 1

Средние показатели гибкости

Наименования упражнений	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	февраль	апрель	февраль	апрель
1. «Мост»	21 см от пола	23 см от пола	23 см от пола	30 см от пола
2. Наклон вперед стоя на скамейке	7 см	8 см	9 см	14 см
3. Наклон вперед сидя	6 см	6 см	7 см	13 см
4. «Шпагат»	38 см	36 см	35 см	29 см

В контрольной группе прирост гибкости очень маленький, что свидетельствует о недостатки в тренировках применения специальных упражнений на гибкость. В экспериментальной группе мы видим значительный прирост во всех четырех показателях. Первое упражнение «мост» результат контрольного теста дал 30,4% прироста, показатели наклон вперед со

скамейки выросли на 55,5%, рекордные цифры 85,7% показал результаты третьего упражнения – теста: наклон вперед сидя, а шпагат улучшился на 20,6%.

Наш эксперимент длился всего два месяца и показал эффективный результат разработанных упражнений, мы уверены, если использовать их систематически, то результаты будут еще выше.

Выводы. Изучив и проанализировав научные литературы, мы узнали, что развитию гибкости уделяется недостаточно внимания, хотя это чревато для развития силы и быстроты борцов, теряется техника выполнения технических действий и приемов, увеличивается риск получения травм, что плохо влияет на спортивную деятельность.

Нами были разработаны специальный комплекс упражнений для развития гибкости у юных борцов на начальном этапе спортивной подготовки. В ходе эксперимента мы выявили, что повышение уровня гибкости способствует улучшению техники в целом и эффективно повышает общую и специальную подготовленность.

Литература:

1. Гальковский Н.М. Спортивная борьба / Н.М. Гальковский, А.З. Катулин. – М.: ФиС, 1968.
2. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов – Красноярск: Изд-во КГТГУ, 1995.
3. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборства / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Подливаев Б.А. Актуальные проблемы спортивных единоборств / Б.А. Подливаев, И. Д. Сивцев. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2002.
5. Подливаев Б.А. Организационно-методические основы подготовки высококвалифицированных борцов / Б.А. Подливаев, Н.Н. Рожин. – Якутск, 2002.

УДК 796,89

Егоров В.А., Эверстов А.И.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ И ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация. В статье рассматривается индивидуализация и дифференциация спортивной подготовки пауэрлифтеров.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, индивидуализация, дифференциация спортивной подготовки, система спортивной подготовки пауэрлифтеров.

Введение. Актуальность научной работы обусловлена необходимостью расширения и уточнения представлений о методических основах управления тренировочным процессом, который предполагает разработку интегральных критериев, моделей оценки физического, функционального и психологического компонентов и, на этой основе, разработку наиболее рациональных вариантов построения тренировочных нагрузок.

Организация и методы исследования: Одной из проблем подготовки спортсменов в пауэрлифтинге является обучение технике соревновательных упражнений. Как отмечает ряд авторов (Б. Шейко и Ф. Хетфильд) особое затруднение у тренеров вызывает индивидуализация техники соревновательных упражнений, при этом слабо учитываются анатомические и физиологические особенности пауэрлифтеров. Все это сдерживает прогресс занимающихся. Возникает противоречие между необходимостью индивидуализации техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки и недостаточной её разработанностью в теории и на практике. В пауэрлифтинге в качестве контрольных тестов

для определения специальной силовой выносливости необходимо использовать соревновательные упражнения пауэрлифтинга (приседание, жим лежа), так как тренировочные и соревновательные нагрузки именно в этих упражнениях максимально задействуют весь потенциал организма спортсменов и именно эти упражнения занимают основное тренировочное время.

Результаты исследования. Интенсивность нагрузок в пауэрлифтинге в настоящее время достигла таких величин, что их воздействие на организм достигает уровня предельных возможностей индивидуальной адаптации, что фиксируется не только у взрослых спортсменов, но и также у юношей. Данный факт содержит в себе опасность не только перенапряжения (имеющего кратковременный характер для восстановления организма), но и опасность глубокой перетренированности (требующей серьезных медицинских мер для восстановления организма). Что связано не только со снижением эффективности процесса подготовки и ухудшением спортивной результативности, но и с возникновением серьезных патологических изменений в функциональных системах организма (ОДА, сердечно-сосудистой системы, ЦНС). Измерение физиологических показателей организма юношей, в том числе и уровня общей и специальной физической работоспособности позволяет избежать этих моментов. По нашему мнению, оценка физической работоспособности является одной из важных составляющих в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге у юношей.

Таблица 5

Показатели специальной силовой выносливости у испытуемых контрольной группы и экспериментальной группы в начале эксперимента

Упражнение	Контрольная группа			Экспериментальная группа			P > 0,05
	вес, кг	КПШ		вес, кг	КПШ		
		X	S		X	S	
Приседание	65,0	15	1,5	65,0	15	1,5	> 0,05
Жим лежа	40,0	20	1,4	40,0	21	1,2	> 0,05

Таблица 2

Показатели специальной силовой выносливости у испытуемых контрольной группы и экспериментальной группы в конце эксперимента

Упражнение	Контрольная группа			Экспериментальная группа			P > 0,05
	вес, кг	КПШ		вес, кг	КПШ		
		X	S		X	S	
Приседание	69,0	16	2,5	79,0	20	2,9	< 0,05
Жим лежа	44	0 26	1,3	51,0	30	1,9	< 0,05

Выводы. Для организации системы управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге и дальнейшего ее совершенствования нужно обеспечить системный подход, при котором:

- а) должны быть определены конкретные тренировочно-соревновательные цели и соответствующие их достижению задачи тренировочной деятельности;
- б) управление тренировочным процессом осуществляется тренерским составом и специалистами сопровождения (физиологами, врачами, диетологами и т. д.) при активном участии спортсменов и предусматривает две важнейших составляющих.

Литература:

1. Бурмистров Д.А. Долгосрочное планирование в пауэрлифтинге / Д.А. Бурмистров // Сб. науч.-метод. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Г. П. Виноградова. – СПб., 2022. – С. 29–32.
2. Верхошанский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: лекция для студентов Гос. центр.ин-та физ. культуры / Ю.В. Верхошанский, И.О. Ганченко. – М., 2019.– 122 с.
3. Виноградов Г.П. Специфика воздействия силовых видов физических упражнений на здоровье занимающихся / Г.П. Виноградов, В.Ю. Славов // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты: сб. науч. тр. / под ред. Г.П. Виноградова; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2021. – С. 123–128.

4. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М., 2022. – 148 с.
5. Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы многолетней подготовки в пауэрлифтинге / Л.С. Дворкин // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №12. – С. 36–40.
6. Зверев В.Д. Анализ основных принципов современного тренировочного процесса в пауэрлифтинге / В.Д. Зверев, А.Н. Семенов // Атлетизм на рубеже веков: сб. науч. тр. / под ред. Г.П. Виноградова; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2011. – С. 32–40.
7. Зверев В.Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в пауэрлифтинге с учетом силовой направленности: учебно-методическое пособие / В.Д. Зверев; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2018. – 55 с.
8. Ивченко Е.В. Применение индивидуального подхода к развитию силовых качеств в пауэрлифтинге / Е.В. Ивченко // Сб. науч.-метод. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Г.П. Виноградова. – СПб., 2020. – С. 73–78.
9. Ивченко Е.В. Современные подходы к построению специальной силовой подготовки пауэрлифтеров / Е.В. Ивченко // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты: сб. науч. тр. / под ред. Г.П. Виноградова; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2020. – С. 71–74.
10. Виноградов Г.П. Дифференциация тренировочных нагрузок как средство повышения эффективности спортивной подготовки в пауэрлифтинге / Г.П. Виноградов, В.С. Степанов, А.В. Пономарева [и др.] // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3 (169). – С. 69–71.
11. Сулейманов Г.Б. Подбор средств и методов спортивной подготовки / Г.Б. Сулейманов // Сб. науч. тр. / под ред. Г.П. Виноградова; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2021. – С. 111–114.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.011.1

Борисов Е. С.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье были рассмотрены основные аспекты личностно-ориентированного профессионального общения учителя физической культуры с учениками. Результаты исследования показали, что учителю физической культуры необходимо владеть навыками профессионального общения на уроках физической культуры, технологиями профессионального общения с целью повышения общего уровня образования и освоения предмета.

Ключевые слова: профессиональное общение, урок физической культуры, образование, воспитание, культура, школьники, учащиеся, возраст, преподаватель, учитель и др.

Овладение учителями личностно-ориентированным педагогическим общением продиктовано социальными потребностями общества и государства в гуманизации и гуманитаризации российского образования. Следовательно, необходим системный подход в подготовке будущих специалистов и переподготовке учителей физической культуры.

В этом аспекте следует отметить, что теоретическая часть исследования завершается концептуальной моделью, средствами которой возможна оптимизация педагогического общения учителей физической культуры, что в конечном результате повлияло бы на положительную динамику в коммуникативной компетентности учителя.

Следует также отметить, обработка и анализ литературных первоисточников нашего исследования определили те направления, которые мы выделили в отдельные приоритетные направления в основной фазе нашего научного исследования.

1. Повысить роль учителя физической культуры следуя выполнения им же всех аспектов преподавательской подготовки в том числе по профессиональному общению учителя с учениками на уроках физической культуры в школе;

2. Учитель физической культуры должен овладеть технологиями профессионального общения «учитель – ученик» на уроках физической культуры в школе.

Для выявления уровня профессионального педагогического общения между учителем и учащимся в образовательном процессе во время урока физической культуры мы провели следующие работы.

1. Провели педагогическое наблюдение состояния профессионального общения учителя с учениками в условиях образовательной среды;

2. Изучение состояния отношения учащихся в средней общеобразовательной школе к профессиональному компетентности учителей физической культуры;

3. Также были изучены самооценка качества профессионального общения самих учителей физической культуры;

4. Были проведены ряд психологических тестов среди учителей физической культуры для определения их профессиональной компетентности.

Педагогическое наблюдение мы постарались провести в естественных условиях, чтобы не было излишних тревожных моментов и психологической зажатости среди исследуемых.

Цель исследования – определить профессиональную коммуникативную компетентность учителя физической культуры.

Наши наблюдения проводились в четырех школах города Вилуйска среди учащихся начиная с пятого класса и заканчивая выпускниками школ.

Ниже в таблице 1 отображаются уровни профессионального общения учителей физической культуры.

Таблица 1

Состояние профессионального общения учителя с учениками на занятиях физической культурой (количество участников 14)

Показатели свойств педагогического общения учителя	Школа № 1 г. Вилуйска	Школа №3 г. Вилуйска	Вилуйская школа-гимназия	Маганская СОШ
1. Преобладание командного тона общения на уроках	Высокий – 1 Средний – 4	Высокий – 1 Средний – 3 Низкий – 1	Высокий – 1 Средний – 1	Высокий – 2
2. Уровень положительного тона общения на уроках	Высокий – 1 Средний – 4	Высокий – 1 Средний – 4	Высокий – 1 Средний – 1	Высокий – 1 Средний – 1
3. Проявление эмоций учителя в положительном ключе на уроках	Высокий – 0 Средний – 5 Низкий – 0	Высокий – 1 Средний – 3 Низкий – 1	Высокий – 1 Низкий – 1	Высокий – 0 Средний – 2
Итого:	Высокий – 1 Средний – 4 Низкий – 0	Высокий – 1 Средний – 3 Низкий – 1	Высокий – 1 Средний – 1	Высокий – 1 Средний – 1

По результатам проведенного тестирования мы отметили доброжелательные отношения учителей к учащимся всех ступеней, хотя в некоторых моментах профессионального общения учителя допускают некоторую категоричность в отношении учащихся из-за военизированного подхода к обучению (специфика урока физической культуры носит военно-прикладной характер). По форме межличностных взаимодействий учитель-ученик все же происходит дисциплинарное взаимодействие, где учащиеся выступают объектом воздействия при выполнении поставленных задач урока, но уровень отрицательного момента общения находится на одном и том же уровне положительного момента межличностных общений, хотя приказной тон со стороны учителя все же преобладает в виду специфики предмета.

Эмоциональный тон отношений учителя к учащимся все же ярко выделяется на фоне приказного тона. Но ярких эмоциональных сдвигов в тональности общения учителя к учащимся отсутствует, хотя ярко выраженного отрицательного отношения учителя к учащимся тоже не наблюдается.

Таким образом, следует отметить, что состояние профессионального общения учителя физической культуры все же находится на невысоком уровне которого бы хотелось нам наблюдать.

Параллельно так же провели анкетирование среди всех учителей физической культуры во всех четырех школах, и мы получили следующие результаты: 64,2% (9 учителя) отметили свою доброжелательность абсолютно ко всем ученикам всех ступеней образования, 35,7% (5 учителей) отметили нейтральную позицию. Тем не менее 50% (7 учителей) понимают, что давление на учеников в проявлении их инициативы во время учебного процесса не допустимо. 50% учителей считают, что общаются с учениками легко и непринужденно, 25,8% учителей признались в трудности общения с учениками во время проведения учебных занятий, но все остальные оставшиеся учителя даже и не задумывались над этим, хотя все учителя все знают и понимают, что со всеми учениками они должны общаться одинаково вне зависимости от всех обстоятельств.

Сложным моментом для учителей во время общения на занятиях по физической культуре учителя считают возникновение конфликтных ситуаций и их преодоление как конфликт «ученик – ученик» и «учитель – ученик». Таким образом, мы считаем, что после получения результатов нашего наблюдения и анкетирования в повышении качества профессионального общения с учителями с учениками во время занятий физической культурой нуждаются одиннадцать учителей, не требуется для двух и одному из учителей не требуется никаких мероприятий для повышения уровня профессионального общения с учениками во время учебных занятий.

Литература:

1. Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского / М.М. Бахтин. – М.: Советский писатель, 1963. – 363 с.
2. Кукушин В.С. Введение в педагогическую деятельность / В.С. Кукушин. – Ростов-н/Д.: МарТ, 2005. – 256 с.
3. Клюева Н.В. Педагогическая психология: учебник / Н.В. Клюева. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 400 с.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М.И. Станкин. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
5. Стариков В.В. Стиль преподавания у разных типов личности педагогов / В.В. Стариков // Пермское Прикарье в истории Урала и России: Материалы Всероссийской научной конференции. – Березники, 2000. – С. 246–249.

УДК 373.1

Едисеева Д.Н.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОБЖ

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования формирования безопасного образа жизни на уроках ОБЖ у школьников с использованием различных педагогических приемов.

Ключевые слова: безопасный образ жизни, основы безопасности жизнедеятельности, уроки ОБЖ, педагогические технологии.

Введение. До настоящего времени одной из самых сложных задач в обеспечении безопасности российского общества является формирование безопасного образа жизни школьников, подверженных негативным социальным влияниям и агрессивной информационной среде.

Современные российские школьники находятся в более сложных социально-экономических условиях, чем предшествующие им поколения. Значительный дисбаланс между ожиданиями и реальностью приводит к деформации ценностей и социальных ориентаций школьников. Такие периоды порождают поколения, для которых риск не только присущ, но и необходим для выживания в социальной среде, и для которых безопасный образ жизни не является главной ценностью.

Вопрос формирования безопасного образа жизни для школьников является одним из механизмов обеспечения прав детей, направленных на более эффективное решение существующих проблем в области воспитания, обучения и развития подрастающего поколения. Следовательно, данный вопрос должен быть главной целью всех социальных институтов и важнейшим направлением защиты детства.

В общеобразовательных учреждениях с 1 сентября 1991 г. был введен такой предмет, как «Основы безопасной жизнедеятельности», который направлен прежде всего для формирования безопасного образа жизни у школьников [2, с. 15]. Однако на сегодняшний день традиционное преподавание этого предмета в образовательных учреждениях не является достаточно эффективным для формирования безопасного образа жизни у школьников.

В связи с этим целью данного исследования является формирование безопасного образа жизни у школьников на уроках ОБЖ.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 22 учащихся МБОУ «Покровская улусная многопрофильная гимназия». Экспериментальная группа состояла из 12 учащихся 10 класса, контрольная группа из 12 учащихся 11 класса.

Для проведения исследования были использованы следующие методы исследования:

- 1) тестирование;
- 2) педагогическое исследование;
- 3) педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Для того, чтобы оценить уровень сформированности безопасного образа жизни учащихся в процессе изучения школьного предмета «Основы безопасной жизнедеятельности», мы определили задания, состоящие из двух блоков. Первый блок состоит из 14 тестовых заданий, второй - из 10 заданий с развернутым ответом.

Результаты тестов и их анализ показали, что отношение респондентов к безопасному образу жизни и ценностям здоровья носит комплексный характер. Результаты, касающиеся степени выраженности представлений о безопасном образе жизни у учащихся 10–11 классов, представлены на рисунке 1 и рисунке 2.

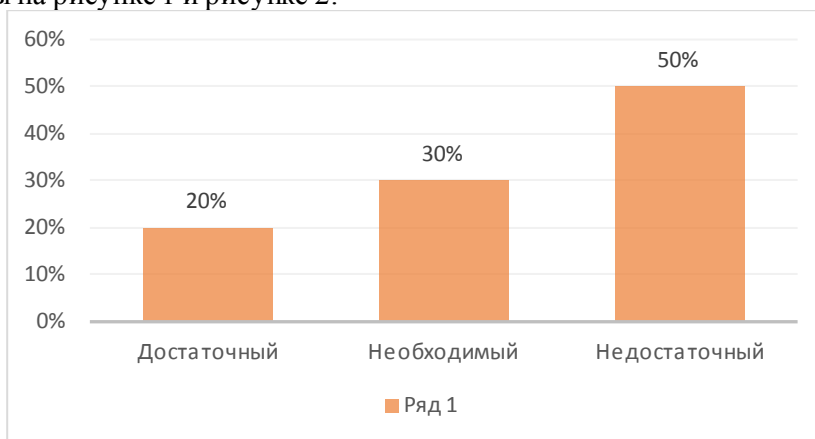


Рис. 1. Уровни сформированности представлений о безопасном образе жизни контрольной группы

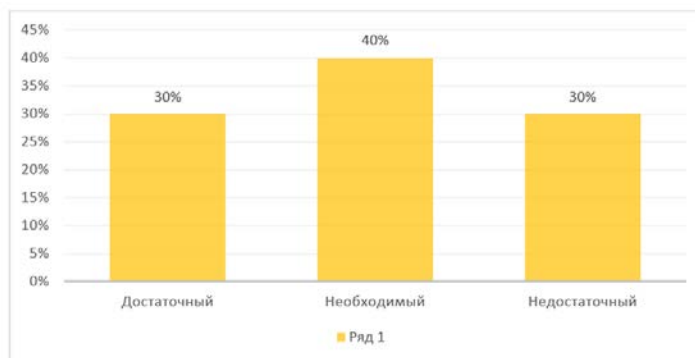


Рис. 2. Уровни сформированности представлений о безопасном образе жизни экспериментальной группы

Результаты исследования позволили выявить достаточный уровень, характеризующийся сформированностью всех элементов безопасного образа жизни, только у 20% учащихся контрольной группы и 30% – экспериментальной. Их ответы на вопросы четкие, краткие, полные и хорошо продуманные.

Необходимый уровень наблюдался у 30% учащихся контрольной группы и 40% экспериментальной группы. Школьники испытывали трудности при самостоятельном решении проблемных заданий и часто нуждались в помощи преподавателя. Ответы учащихся на вопросы, связанные с БОЖ, были недостаточно подробными и плохо обоснованными.

Недостаточный уровень был выявлен у 50% учащихся контрольной группы и у экспериментальной 30% группы. Эти учащиеся не считают здоровье и безопасность своего организма должной ценностью. Ответы на вопросы о здоровом образе жизни были неизученными, слабыми, неопределенными и необоснованными.

По результатам тестирования можно сделать вывод, что половина респондентов экспериментальной группы имеют низкий уровень сформированной представлений о безопасном образе жизни. В связи с этим для решения данной проблемы необходима систематическая работа со школьниками по формированию безопасного образа жизни в рамках уроков по ОБЖ. В экспериментальной группе было проведено гораздо больше уроков по ОБЖ с использованием различных педагогических технологий.

При подготовке уроков мы рассматривали возможность использования ряда наглядных пособий для повышения эффективности обучения (например, стенды по теме БОЖ), а также использование видеоаппаратуры для наглядности. Это необходимо для повышения интереса учеников к просмотру фильмов и закрепления изученного материала.

В возрасте от 15 до 17 лет учащиеся предпочитают вести активный образ жизни. Кроме того, учащиеся находятся под сильным влиянием средств массовой информации, таких как радио, телевидение, журналы и Интернет [4, с. 110]. Чтобы мотивировать учащихся к безопасному образу жизни, мы познакомили их с программами, статьями и публикациями, пропагандирующими безопасный образ жизни. При проведении практических занятий было важно реализовать все виды понимания информации, что способствовало улучшению результатов обучения, быстрому усвоению учебного материала и сохранению знаний учащихся.

Эффективным способом пропаганды безопасного образа жизни на уроках ОБЖ является проектная деятельность учащихся.

Организация проектной деятельности по формированию БОЖ мотивирует учащихся на создание условий, формирующих, поддерживающих и укрепляющих их здоровье и безопасность.

Метод проектов – это система обучения, при которой учащиеся приобретают знания и навыки, планируя и выполняя все более сложные практические задания. В основе метода проектов лежит самостоятельная деятельность учащихся (в соответствии с требованиями ФГОС) [1]. Проектная деятельность может осуществляться индивидуально, в парах или группах.

Предпосылками для проведения урока по ОБЖ являлись создание положительной психологической атмосферы, деятельности всего класса и отдельных учеников, а также использование современных форм обучения. Сами уроки проводились не в стандартизированной форме, например, в форме игры. К таким играм относятся: уроки в игровой форме типа «Зарница», «Игровой тренинг», «Квест-игра» и др.

Таким образом, проведенные уроки по ОБЖ с целью формирования безопасного образа жизни у школьников призваны повысить уровень мотивации старшеклассников к ведению безопасного образа жизни, увеличить их психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям на уроках и повысить их интерес к самому процессу обучения.

Выводы. Результаты тестирования учащихся 10–11 классов с целью определения уровня сформированности представлений о безопасном образе жизни показывают, что около половины респондентов имеют низкий уровень сформированности представлений о безопасном образе жизни, что подтверждает актуальность проблемы и необходимость принятия мер по улучшению ситуации.

Результаты исследования показывают важность формирования безопасного образа жизни среди школьников. Они показывают, что для успешного решения этой проблемы необходимо использовать разнообразные инновационные педагогические технологии на уроках ОБЖ.

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413).
2. Акимова Л.А. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях: учебник для вузов / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 336 с.
3. Резчиков Е.А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для среднего профессионального образования / Е.А. Резчиков, А.В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 639 с.
4. Резчиков Е.А. Основы безопасности жизнедеятельности: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / Е.А. Резчиков, А.В. Рязанцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 635 с.
5. Суворова Г.М. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебник для вузов / Г.М. Суворова, В.Д. Горичева; отв. ред. Г.М. Суворова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 346 с.

УДК 796.011

Пэн Чаожань, Друзьянов И.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Аннотация. В статье раскрыты особенности программы физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств танцевального фитнеса для женщин 18–20 лет, применение которой способствовало улучшению морфометрических показателей.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, двигательная активность, здоровья, масса тела.

Введение. Современная система фитнес-индустрии является одной из перспективных и одновременно безопасных форм оздоровительно-рекреационной двигательной активности, направленной на повышение адаптационных возможностей организма людей разного возраста, пола, физического развития и состояния здоровья [1–3; 5; 6]. Значительное внимание исследователи уделяли изучению особенностей влияния занятий фитнесом на организм студенческой молодежи, молодых женщин, используя указанную форму двигательной активности, как вспомогательное средство во время проведения занятий по физической культуре [4]. Однако в основном исследователи определяли эффективность влияния предложенных моделей физической нагрузки на организм обследуемого контингента только учитывая особенности динамики морфометрических показателей тела и особенностей восстановления параметров работы их сердечно-сосудистой системы только по показателям ЧСС. Отсутствие знаний о целесообразных объемах и интенсивности нагрузки может привести к развитию переутомления человека и нарушению работы его систем, как следствие несоответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма, что грозит срывом адаптации. В связи с

этим особенно важной становится проблема объективной оценки влияния физических нагрузок на организм, оперативного контроля реакций систем организма на предлагаемую нагрузку.

Цель исследования: разработать структуру и содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств танцевального фитнеса для женщин 18-20 лет и оценить ее эффективность.

Организация и методы исследования. Применены теоретический анализ и обобщение специальной отечественной и зарубежной научной литературы, системный анализ, морфометрия, методы математической статистики. Проведен педагогический, в котором приняли участие женщины 18–20 лет. В состав первой группы (Группа А) вошли 25 женщин молодого возраста, которые в процессе исследований применяли фитнес-программу, где содержание занятий было связано с использованием комплекса средств силового фитнеса. В состав второй группы (Группа Б) вошли женщины молодого возраста (25 лет), которые в процессе исследований применяли фитнес-программу, где содержание занятий было связано с использованием комплекса средств танцевального фитнеса. Дважды проведены исследование по определению морфометрических показателей – до и после внедрения программ физкультурно-оздоровительной направленности.

Результаты исследования. В нашем педагогическом эксперименте была применена программа физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств танцевального фитнеса, разработанная на основе типовых программ занятий по классической аэробике. Занятие включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность стандартного занятия колебалась от 40 до 60 мин, в зависимости от подготовленности контингента и времени занятий.

На начальном этапе между представительницами обеих групп (А – использованы средства силового фитнеса и Б – использованы средства танцевального фитнеса) не было зафиксировано достоверных различий (0,30 см, 1,21 %, $p > 0,05$), что указывает на однородность выбранных групп. Анализировались пять показателей – обхватные размеры плеча, обхватные размеры предплечья, обхватные размеры бедра, обхватные размеры голени, которые регистрировались у представительниц обеих групп трижды. Анализ внутригрупповых отличий морфометрических показателей представлены в таблице 1.

Таблица 1

Параметры обхватных размеров тела женщин 18–20 возраста
в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Группы	Срок наблюдения, месяц			Уровень значимости
		Исходные данные	1,5	3	
Обхватные размеры плеча, см	А (n=25)	24,76±0,57	24,12±0,50* p<0,000	24,04±0,32 p<0,021	p<0,002
	Б (n=25)	24,46±0,42	24,18±0,45 p<0,028	23,60±0,44 p>0,05	p<0,007
Обхватные размеры предплечья, см	А (n=25)	21,18±0,39	21,18±0,40 p>0,05	21,30±0,35 p>0,05	p>0,05
	Б (n=25)	20,96±0,33	21,04±0,36 p>0,05	21,10±0,33 p>0,05	p>0,05
Обхватные размеры бедра, см	А (n=25)	52,96±1,47	52,54±1,33 p<0,021	52,00±1,11 p>0,05	p>0,05
	Б (n=25)	53,40±1,44	52,16±1,38 p<0,000	53,10±1,36 p>0,05	p<0,000
Обхватные размеры голени, см	А (n=25)	33,92±0,41	33,80±0,42 p>0,05	33,52±0,33 p<0,019	p<0,022
	Б (n=25)	34,16±0,36	33,42±0,34 p<0,000	33,05±0,29 p<0,004	p<0,001
Обхватные размеры талии, см	А (n=25)	65,04±0,78	63,64±0,71 p<0,000	62,76±0,57 p<0,000	p<0,001
	Б (n=25)	64,66±0,72	64,10±0,72 p<0,001	63,44±0,66 p<0,000	p<0,001

Примечание: * – $p < 0,05$, группа «А» – использовали программу занятий со средствами силового фитнеса; группа «Б» – использовали программу занятий со средствами танцевального фитнеса.

Ускоренные темпы приростов показателей для программы танцевального фитнеса выражены в изменениях морфометрических показателей уже после первой части реализации программы (за полтора месяца), однако по итогам всей стандартной продолжительности фитнес-программ несколько выше приросты показателей обхватных размеров плеча (4,68%) имеющиеся для участниц группы А (силовой фитнес) и бедра (2,62%), снижение показателей обхвата талии — группы Б (танцевальный фитнес). Для обхватных размеров предплечья не зафиксировано достоверных изменений у участниц обеих групп ($p > 0,05$).

Выводы. Разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств танцевального фитнеса разработана на основе программ занятий по классической аэробике, которые по результатам исследований многих ученых являются прогрессивными и эффективными для повышения функциональных возможностей женщин молодого возраста. Исследование динамики морфофункциональных показателей женщин 18–20 лет возраста в процессе использования программ занятий танцевального и силового фитнеса указало на следующие особенности: показатели морфометрии женщин молодого возраста обеих групп в течение педагогического эксперимента имеют в основном похожие достоверные ($p < 0,05–0,01$) изменения обхватных размеров. По итогам стандартной продолжительности фитнес-программ несколько выше приросты показателей обхватных размеров плеча (4,68%) имеющиеся для участниц группы А (силовой фитнес) и бедра (2,62%) – группы Б (танцевальный фитнес)

Литература:

1. Грец И.А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25–40 лет / И.А. Грец, Е.П. Самсонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2010. – №1 (59). – С. 28–31.

2. Горелов А.А. Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.Н. Венгерова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 56–58.
3. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №7. – С. 43.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес как вид физической культуры / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №1. – С. 6–8.
5. Хуан П. Учет показателей функционального состояния мужчин 40–60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств / П. Хуан, И.А. Черкашин, Е.В. Черкашина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №8. – С. 76–78.
6. Черкашин И.А. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние мужчин с избыточной массой тела и ожирением / И.А. Черкашин, Е.В. Криворученко, С.И. Гаврильев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №7. – С. 41–43.

УДК 373.1

Ефремова Н.А., Ефремов И.А., Лыткина С.Т.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ОБЖ

Аннотация. Данная статья предназначена для учителей безопасности жизнедеятельности и руководства общеобразовательных школ. Основным в современной школе становится освоение учеником знаний, умений и навыков. С помощью информационных технологий можно работать с большим объемом информации, что невозможно на традиционных урочных занятиях ОБЖ. Они содействуют качественному усвоению материала, повышают уровень учебного процесса и увеличивают мотивацию к предмету. В данной статье мы раскроем преимущества использования современных информационных технологий на урочных занятиях ОБЖ, приведем различные примеры их использования, предоставим рекомендации по созданию эффективных и необычных занятий.

Ключевые слова: информационные технологии, учитель ОБЖ, урок, VR, ученик.

Введение. Учителям в школе постоянно необходимо вносить что-то новое, повышая интерес, делать свои уроки увлекательными и продуктивными. Нами была поставлена главная задача: Каким образом заинтересовать детей? Привлечь их внимание, с целью получения ими знаний, которые мы преподносим, и учились находить их сами. Урок должен быть ярким, легким и запоминающимся, нужно доступно и грамотно объяснять тему и стараться завлечь каждого ученика в процесс занятия, подобрать индивидуальный подход учащимся. Только так переданная информация хорошо закрепится и станет фундаментом дальнейшего их образования. Изучение различных методик обучения привело нас к компьютерным технологиям, с его помощью можно делать очень познавательные презентации и использовать на уроках. Интернет-ресурсы позволяют нам представлять детям ряд репродукций в большом формате, которые не всегда можно найти в печатных пособиях и учебниках [2].

Целью курса ОБЖ в школе является «Подготовка школьников правильного восприятия ценности жизни, овладение приемами и навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности, получение практических навыков в трудных и опасных ситуациях, исходя из своих способностей» [1].

Уроки ОБЖ предоставляют возможность ученикам получить знания о стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях и их последствиях. Каждый старшеклассник изучает методы оказания первой помощи, правовые основы военной службы, основы национальной безопасности и т.д. Для более наглядности и доступности урока приходит на помощь интерактивные

доски, где можно показать слайды, картинки и видеоролики. Красочные изображения, плакаты всегда привлекут внимание учащихся, а это даст возможность передать весь материал более плотно, зрелищно и информативно. Так же тренирует у учащихся зрительную память, развивает умение правильно выражать свои мысли, активизирует детский словарь и формирует гармоничный взгляд на окружающий мир, любви к природе [3].

Внедрение новых информационных технологий на уроках позволяет интенсифицировать процесс обучения, реализовать идеи развивающего обучения, ускорить темп урока, повысить объем самостоятельной работы учащихся, осуществить быструю обратную связь для обеспечения индивидуализации обучения, проводить оперативный контроль над учебной деятельностью учащихся на каждом этапе занятия.

Подобные информационные технологии необходимо применять на занятиях частично в вариации с разными формами обучения. Такие комбинированные уроки с использованием мультимедийных технологий имеют ряд существенных преимуществ, даже самая простая презентация поднимет интерес к уроку, а материал будет красочным, информативным, что поможет учителю оптимизировать учебный процесс и сэкономить время. Тут главное помнить, что в случае растягивания времени показа, будет снижаться результативность урока, поэтому необходимо соблюдать меру. Таким образом, планирование урока с использованием информационных технологий должно быть построено с учетом возрастных особенностей учащихся. К примеру, для младших школьников интереснее смотреть красочные картинки, фотографии, но при этом надо стараться минимизировать время показа. Старшим школьникам будет интересно работать с графиками, схемами и дольше с проектором [4].

Организация и методы исследования. Чтобы воплотить образовательные задачи, возникла необходимость трансформации учебного содержания и традиционную методику преподавания, поэтому мы подготовили комбинированный урок с использованием VR очков.

VR - очки виртуальной реальности в значительной степени повышают эффективность уроков: слушая учителя, наблюдая и одновременно взаимодействуя с объектом изучения запоминание нового материала у учащихся проходит гораздо лучше. VR создает реальную ситуацию, что так необходимо на уроках ОБЖ, где самое важное - это практика. Если ученики будут практиковаться в виртуальной реальности, то им будет легко, если столкнуться с трудными ситуациями в реальной жизни. Преимущества VR – это наглядность, сосредоточенность, вовлеченность, безопасность и эффективность.

Для исследования мы провели урок у 7 «а» класса, они проходили тему: «Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия» по учебнику А.Т. Смирного. В классе учатся 21 учеников, из них 10 мальчиков и 11 девочек, мы разделили их на три группы по 7 детей. Каждая группа по очереди погружалась через VR очки в видео по ссылке: <https://youtu.be/Hj3UY4-XW5E>

К завершению занятия мы провели устный опрос по теме урока, все ученики активно отвечали и делились полученными знаниями. Потом всем раздали анкету по оценке урока с вопросами:

1. Как вам далась тема урока?
2. Что больше всего заинтересовало вас на уроке?
3. Хотели бы вы, чтобы последующие уроки были в таком формате?
4. Оцените по шкале от 1 до 5 баллов как, по вашему мнению, прошел данный урок.

Результаты исследования. По итогу анкетирования 80% учащихся выбрали ответ по первому вопросу «очень легко» и 20% «легко», по второму вопросу 90% ответили «VR очки» и 10% «тема урока», в третьем вопросе все 100% ответили «да», по четвертому вопросу 85% оценили урок на «5» и 15% на «4».

По полученным результатам можно сделать вывод, что применение современных информационных технологий, в том числе VR-очки на занятиях делают учащихся наиболее внимательными, инициативными и самостоятельными, что подтверждает повышение интереса к предмету и обучению в целом.

Заключение. Итак, использование современных технологий на уроке ОБЖ позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся, обеспечивает высокую степень дифференциации обучения, увеличивает объем выполняемой работы на уроке и улучшить контроль знаний. Естественно, нельзя полностью заменить урок презентацией или видеороликом. Необходимо проводить устные и письменные опросы, работу с учебником, дискуссии, различные игры и т.д. Тем не менее важно то, что благодаря мультимедийной технологии раскрываются творческие резервы педагога, становятся более обширными его возможности, благодаря чему закладываются новые компетенции.

Активное использование ИКТ помогают успешнее достигать общие цели образования, при этом легче формируются компетенции в области коммуникации: умение собирать факты, анализировать, сопоставлять, организовывать, выражать свои мысли, логически рассуждать, слушать и понимать устную и письменную речь, открывать что-то новое, делать выбор и принимать решения.

Литература:

1. Комаров В.Н. Технология компьютерных технологий в преподавании ОБЖ [электронный ресурс]. – URL: <http://www.in-n.ru>
2. Боклагова С.Г. Методические рекомендации по педагогической практике по основам безопасности жизнедеятельности / С.Г. Боклагова, В.Н. Повесина, Л.А. Ситак [и др.]. – Железноводск, 2002.
3. Соловьева Л.Ф. Компьютерные технологии для преподавателя / Л.Ф. Соловьева – СПб.: БХВ-Петербург, 2008. – 453 с.
4. Ставрова О.Б. Применение компьютера в профессиональной деятельности учителя / О.Б. Ставрова. – М.: Интеллект-Центр, 2007. – 144 с.

УДК 373.1

Кочнева Л.А., Маркова А.С.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ УГРОЗ И ОПАСНОСТЕЙ
В УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по формированию навыков безопасного поведения, наиболее эффективные формы и методы обучения школьников при возникновении угроз и опасностей в условиях природной среды.

Ключевые слова: угроза, опасность, безопасность, природная среда, чрезвычайные ситуации, обучение, навыки, ОБЖ.

Актуальность проблемы обучения школьников по подготовке к действиям при возникновении угроз и опасностей в автономном пребывании в лесу или в других условиях природной среды обусловлена необходимостью формировать у детей осмысленные навыки безопасного поведения при угрозах и опасностях, в чрезвычайных ситуациях природного характера. Дети должны быть готовы к действиям как при природных катаклизмах, так и при в меньшей степени катастрофических угрозах и опасностях. Освоение школьниками этих знаний и умений делает их более уверенными в условиях угроз и опасностей со стороны природной среды.

Перед школой стоит задача «вооружить» детей этими знаниями и умениями, чему способствует преподавание в школьном курсе предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Негативные воздействия факторов природной среды могут проявляться, прежде всего, в чрезвычайных ситуациях, которые могут быть порождены как стихийными бедствиями, так и производственной деятельностью человека. С целью локализации и ликвидации негативных воздействий, возникающих в чрезвычайных ситуациях, создаются специальные службы, разрабатываются правовые основы, выделяются материальные ресурсы. Также огромная роль вместе с этим отводится обучению населения правилам поведения в чрезвычайных ситуациях.

Актуальность обучения учащихся общеобразовательных школ действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера с каждым годом возрастает в силу климатических изменений (глобальное потепление) и нередко техногенного воздействия человеческой деятельности на природу.

Объектом исследования является процесс обучения основам безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной школе.

Предмет исследования являются методические особенности обучения школьников на уроках ОБЖ основам безопасного поведения при угрозах и опасностях в природной среде.

Цель исследования: выявить методические особенности и определить наиболее эффективные методы обучения школьников навыкам безопасного поведения при угрозах и опасностях в природной среде.

Угрозы природного характера часто возникают внезапно, и не всегда человек может предпринять правильные действия и способствовать снижению опасности, чтобы спасти и не только свою жизнь.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» призван привить школьникам знания, которые помогли бы им правильно вести себя во время возникновения чрезвычайной ситуации природного характера.

Подготовку школьников по вопросам основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), перед началом всех видов деятельности в данной области, рекомендуется осуществлять в форме инструктажа и специальных занятий. В течение всего учебного года учителям ОБЖ совместно с заместителем директора по безопасности образовательной деятельности желательно провести объектовую тренировку для подготовки учащихся и персонала к действиям в чрезвычайных ситуациях локального характера в соответствии с планом по гражданской обороне учебного заведения и с учетом местных условий. А также совместно с МЧС осуществлять учебные тревоги.

Для развития познавательной деятельности учащихся для познания окружающего мира, необходимо использование таких методов исследования как наблюдение, измерение, опыт, эксперимент, моделирование и др., способствующие:

- определению структуры объекта познания;
- поиску и выделению значимых функциональных связей и отношений между частями целого;
- развитию умений разделять процессы на этапы, звенья;
- выделять характерные причинно-следственные связи.

Метод проблемного изложения способствует развитию у школьников навыков определения адекватных способов решения ситуационной задачи на основе заданных алгоритмов, комбинирования известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартное применение одного из них, а также развитию умений сравнивать, сопоставлять, классифицировать, ранжировать объекты по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям [8].

Игровая деятельность способствует адекватному восприятию устной речи и развитию способности передавать информацию в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью задания игрового сюжета, использование для решения познавательных и коммуникативных задач различные источники информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных. Немало важную роль играют самостоятельные творческие работы и участие в проектах, использование практических и лабораторных работ, так как они способствуют развитию умений и поиску оригинальных решений проблем, творческому решению учебных и практических задач.

Методы и организация исследования

Задачи исследования.

1. Проанализировать содержание преподавания основ безопасности жизнедеятельности в средней школе.

2. Рассмотреть угрозы и опасности, возможные в природной среде и методы обучения школьников действиям при чрезвычайных ситуациях природного характера.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование эффективности методики подготовки учащихся к действиям при возникновении угроз и опасностей природного характера на уроках ОБЖ.

Методы исследования.

1. Анализ специальной литературы по теме исследования.

2. Педагогический эксперимент.

Экспериментальная база исследования: 10-й класс средней общеобразовательной школы.

Исследование проводилась с учащимися пятого класса средней школы. Всего учащихся было 28 человек. Перед проведением урока было проведено констатирующее исследование уровня сформированных знаний о безопасном поведении во время чрезвычайной ситуации природного характера.

Детям был предложен тест из семи вопросов с тремя вариантами ответов. По итогам теста выявлено, что общий уровень знаний учащихся о чрезвычайных ситуациях природного характера средний. Количество правильных ответов составляет примерно 51 % от максимально возможного числа верных ответов (196).

Поэтому, с целью формирования у обучающихся знаний и навыков безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного характера был разработан урок, для повышения уровня знаний учащихся 5-го класса по данной теме.

Структура проведённого урока по теме: «Правила поведения и техники безопасности при чрезвычайных ситуациях природного характера».

Учебно-материальное обеспечение урока: стенд и комплект плакатов: правила поведения при чрезвычайной ситуации природного характера.

Ход работы во время урока.

1. Организационный момент. Учащиеся класса распределяются по подгруппам численностью 5–6 человек.

2. Изучение нового материала. Сообщение учителя с применением диалоговой формы общения с учащимися. Учитель рассказывает об оперативных действиях при чрезвычайных ситуациях.

3. Самостоятельная работа учащихся в подгруппах. Учащиеся получают карту-алгоритм пошаговых действий при чрезвычайных ситуациях природного характера. Из набора карточек с 30 стандартными действиями в чрезвычайных ситуациях природного характера школьники намечают, определяют свои действия во время угрозы наводнения, землетрясения. Для выполнения задания дается 15 минут.

4. Групповое обсуждение правильности, верности принятых решений.

5. Итог урока. Рефлексия. Домашнее задание.

После проведенного урока, на контрольном этапе учащиеся дали 168 верных ответов, что составило 86% от максимально возможного числа правильных ответов. По сравнению с констатирующим этапом количество правильных ответов возросло на 69, то есть на 35%.

Результаты исследования

Целью констатирующего и контрольного тестирования являлось выявление уровня знаний учащихся о чрезвычайных ситуациях природного характера. На констатирующем этапе количество правильных ответов детей на вопросы теста составило 51% от максимально возможного количества правильных ответов.

С целью углубления знаний школьников о чрезвычайных ситуациях природного характера, а также привитию им навыков безопасного поведения при угрозах, возникающих при ЧС природного характера, был разработан и проведен урок на соответствующую тему.

Во время урока применялись активные методы обучения (дискуссии, живое обсуждение, работа в подгруппах), что вызвало у детей живой интерес. Эффективность урока, проведенного на формирующем этапе, была подтверждена повторным (контрольным) тестированием, на котором количество правильных ответов учащиеся составило 86%, что на 35% выше, чем на констатирующем этапе. Положительная динамика знаний школьников о чрезвычайных ситуациях природного характера и о навыках безопасного поведения свидетельствует об эффективности применения активных методов обучения на уроках по основам безопасности жизнедеятельности в средней общеобразовательной школе.

Выводы. Важнейшей задачей уроков по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» ОБЖ является привитие школьникам навыков безопасного поведения при угрозах, сопутствующих чрезвычайным ситуациям природного характера. Прежде всего, учащиеся должны знать о сущности этих явлений, характере их протекания. В особенности это касается знаний о чрезвычайных природных ситуациях, характерных для региона проживания школьников. Следует отметить, что для Республики Саха (Якутия) таковыми можно назвать лесные пожары и наводнения, которые происходят в нашей республике ежегодно.

В процессе обучения основам безопасности жизнедеятельности учащиеся должны усвоить, что угрозы природного характера часто возникают внезапно, и не всегда человек может предпринять правильные действия, способствовать снижению опасности, чтобы спасти свою, а иногда и не только свою жизнь, если он не обладает соответствующими знаниями и навыками. Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» призван привить школьникам знания и навыки, которые помогли бы им правильно вести себя во время возникновения чрезвычайной ситуации природного характера.

Эффективность урока, проведенного на формирующем этапе, была подтверждена повторным (контрольным) тестированием, на котором количество правильных ответов учащиеся составило 86%, что на 35% выше, чем на констатирующем этапе. Положительная динамика знаний школьников о чрезвычайных ситуациях природного характера и о навыках безопасного поведения в них свидетельствует об эффективности применения активных методов обучения на уроках по основам безопасности жизнедеятельности в средней общеобразовательной школе.

Практическая значимость работы состоит в возможности применения ее материалов и результатов в практической деятельности учителей ОБЖ в средней школе.

Литература:

1. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 15.02.2016) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.pravo.gov.ru>

2. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования. Утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897. С изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г.

3. Макарова Е.В. Наиболее актуальные проблемы преподавания предмета ОБЖ в свете требований ФГОС / Е.В. Макарова, С.В. Савченко // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2016. – №5 (21). – С. 35–41.
4. Михайлов Л.А. Групповая форма организации работы на уроках ОБЖ / Л.А. Михайлов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2017. – №8. – С. 6–12.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 1–11 класс / под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2016. – 112 с.
6. Смирнов А.Т. Роль курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у учащихся общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов // Технологии гражданской безопасности. – 2018. – №4. – С. 31–33.
7. Сорокина Л.Е. Компетентностный подход в обучении ОБЖ / Л.Е. Сорокина // Основы безопасности жизни. – 2016. – №12. – С. 13–15.
8. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности / под ред. Л.А. Михайлова. – М.: Академия, 2017. – 358 с.

УДК 378.141.4

Никодимова В.Р.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕЖОТРАСЛЕВЫЕ ПОДХОДЫ ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» НА ОСНОВЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ

Аннотация. В данной статье представлен анализ межотраслевых подходов по проектированию образовательных программ по специальности «Физическая культура и спорт» на основе профессиональных стандартов: 01 Образование, 05 Физическая культура и спорт, а также общепрофессиональных компетенций по направлениям подготовки в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: образовательная программа, профессиональный стандарт, бакалавр физической культуры.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования (далее - ОПОП ВО) представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ дисциплин (модулей), программ практик, в том числе научно-исследовательской работы (далее – НИР) для программ бакалавриата, программ государственной итоговой аттестации, а также оценочных и методических материалов [3]. Формирование образовательных программ в образовательных организациях будет основываться на ОПОП. При этом обязательная часть, установленная в ОПОП, должна быть одинаковой во всех образовательных организациях, что позволит обеспечить мобильность студентов (возможность включенного обучения, переход из одной образовательной организации в другую без дополнительной сдачи экзаменов и зачетов). Профилизацию программ бакалавриата рекомендуется осуществлять после второго курса путем предоставления обучающимся выбора междисциплинарных профессиональных модулей [4].

Перечень дисциплин, входящих в модуль, образовательная организация формирует самостоятельно. В модуль целесообразно включать 5–7 дисциплин. Дисциплины, входящие в модуль, взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга, и представляют собой профессиональный комплекс, нацеленный непосредственно на конкретный профиль (направленность) подготовки. ФУМО ВО рекомендует в ОПОП варианты междисциплинарных модулей, однако

вуз может самостоятельно разработать модуль, основываясь на специфике региона, особенностях расположения и др. и реализовывать его в рамках своей образовательной организации. Разнообразие междисциплинарных профессиональных модулей отображает принцип вариативности, который заложен, как основная идея процесса подготовки специалистов в современном обществе. С введением профстандартов в подготовке специалистов в разных отраслях стал вопрос отношения к различным видам профессий. Рассмотрения различных стандартов к профессиональной деятельности является нормативно-правовой основой должностных обязанностей работника. Профессиональные стандарты в разных отраслях возможно реализовывать в общих областях деятельности. К такой деятельности можно отнести области физической культуры и спорта [5].

Проанализировав профстандарты – 01 Образование, 05 Физическая культура и спорт, мы можем делать следующий вывод. Актуальным и важным вопросом становится разработка такой ОПОП, перечень и содержания дисциплин и учебных модулей, который будет соответствовать требованиям не только ФГОС ВО, но и квалификационным характеристикам, представленным в профессиональных стандартах [3; 4]. Профессиональный стандарт описывает трудовые функции бакалавров в сфере физической культуры и спорта и группирует их обобщенные трудовые функции, каждой из которых соответствует определенная должность.

Таблица 1

Соответствие профессиональных стандартов к программе бакалавриата по ФГОС

Направление 490300			Направление 440300	
Направленность				
490301	490302	490303	440301	440305
Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника				
4 года	4 года	4 года	4 года	5 лет
	01.001	01.001	01.001	01.001
01.003	01.003	01.003	01.003	01.003
01.004	01.004	01.004	01.004	01.004
05.003	05.003	05.003		
05.005	05.005	05.005		
05.007	05.007	05.007		
05.008	05.008	05.008		
	05.010	05.010		

В таблице 1 мы видим, соответствие профессиональных стандартов к программам бакалавриата по ФГОС, которые реализуются в нашем институте. Указаны коды профессиональных стандартов по направлениям подготовки, и видим, что выпускники направления «Физическая культура и спорт» 490300 имеют больше возможности. Например, по направлению 490302 предусмотрены следующие виды профессиональной деятельности. 01.001 – Педагог. 01.003 – Педагог дополнительного образования детей и взрослых. 01.004 Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования. 05.003 Тренер – 05.005 Инструктор-методист. 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. Профстандарт – 05.010 Специалист по антидопинговому обеспечению. Поэтому суть общих дисциплин ядра отрасли Физическая культура и спорт еще раз подтверждает о необходимости его усиления [1].

Далее мы приводим сравнительный анализ наименований категории (группы) общепрофессиональных компетенций по направлениям подготовки в области физической культуры и

спорта, которые реализуются в институте физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова (440305 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 490301 Педагогическое образование, 490302 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 490303 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, 490304 Спорт).

1. 100% – ряд наименований категории общепрофессиональных компетенций по направлениям в области физической культуры и спорта (воспитание и научные исследования) имеют универсальный характер и относительно подходят ко всем направлениям подготовки.

2. 80% – планирование, обучение, профилактика, правовые основы, организационно-методическое обеспечение, контроль и анализ обеспечение безопасности и профессиональное взаимодействие не имеют сходство по одной программе.

3. 60% – материально-техническое обеспечение не имеет сходство по двум программам.

4. 40% – спортивный отбор не имеет сходство по трем программам.

5. 20% – реабилитация (восстановление), физическая и технико-тактическая подготовка, руководство соревновательной деятельностью, психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности по этим наименованиям категории общепрофессиональных компетенций по направлениям в области физической культуры и спорта имеют уникальные компетенции по направлению.

С выше изложенным можно сделать следующие выводы. В принципе содержательная область не имеет больших расхождений, но узко направлены в разные области физической культуры и спорта. Область физической культуры и спорта динамично меняется под влиянием социальных, экономических, политических и других факторов, что в свою очередь влияет на смежные отрасли, процессы и социальные системы. Существующий запрос рынка труда постоянно повышает требования к содержанию и качеству подготовки специалистов в области физической культуры и спорта [2]. Возрастающие требования со стороны рынка труда к системе подготовки специалистов в области спорта, в свою очередь стимулируют повышение уровня качества подготовки специалистов в области спорта. Формирование у будущих специалистов необходимого уровня профессиональных компетенций, обеспечивающих высокую эффективность трудовой деятельности, является основополагающим звеном подготовки высшей школы. При разработке образовательных программ необходимо наполнить базовую часть программы дисциплинами, которые наиболее полно будут развивать профессиональные компетенции бакалавра, в то же время следует учесть, что базовая часть программы должна развивать весь комплекс профессиональных компетенций, а вариативная часть программы определяет направленность (профиль) программы [5].

Литература:

1. Медведева О.А. Проектирование основной образовательной программы по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) с учётом требований ФГОС во нового поколения и профессионального стандарта / О.А. Медведева, В.Е. Храброва // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2019. – №1 (4). – С. 67–72.

2. Тимохин А.М. Проектирование образовательных программ на основе профстандарта / А.М. Тимохин // Информационные и коммуникативные технологии. Проектная деятельность в образовательном и информационно-коммуникативном процессе: опыт и перспективы: сборник научных статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Симферополь – Гурзуф, 22–25 мая 2019 года). – Симферополь; Гурзуф: Ариал, 2020. – С. 284–293.

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

4. Федеральный закон от 02.05.2015 №122-ФЗ «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации и статьи 11 и 73 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_178864/ (дата обращения: 29.09.2022).

5. Щенникова М.Ю. Методические рекомендации по формированию примерных основных образовательных программ по направлениям подготовки «Физическая культура» и «Спорт» с учетом требований профессиональных стандартов / М.Ю. Щенникова, Т.М. Овсяк. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 228 с.

Третьяков А.А.

Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, Белгородская область

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня развития координационных способностей в процессе обучения боевым приемам борьбы, основанная на выполнении боевых приемов борьбы в меняющихся пространственных, временных условиях и силового компонента.*

***Ключевые слова:** курсанты, физическая подготовка, двигательные действия, физическая культура, спорт, обучение, двигательные действия.*

Статья публикуется при поддержке гранта РФФИ № 23-28-00643 «Инновационная среда оптимизации двигательных режимов студенческой молодежи».

Введение. Проведенные исследования отечественными специалистами [1; 2; 5] демонстрируют, что квалифицированные спортсмены лучше и быстрее овладевают новыми двигательными действиями, чем люди, не занимавшиеся спортивной деятельностью. Это связано с тем, что спортсмены в процессе тренировочной деятельности совершенствуют не только физические качества, но и свои сенсорные системы. При выполнении двигательных действий спортсмены управляют процессом, опираясь при этом на ощущения и восприятие. Отмечено [1; 3; 4], что во время управления движением необходимо у обучающихся задействовать большее число психомоторных аспектов. В дальнейшем это будет влиять на эффективность выполнения двигательного действия. Соответственно с начала обучения сложно координационным двигательным действиям важно знакомить обучающихся с различными параметрами движения, чтобы процесс обучения приобретал сознательность со стороны занимающихся. От чего будет зависеть скорость и качество освоения двигательного действия, к ним относятся боевые приемы борьбы.

Эффективность выполнения боевых приемов борьбы зависит от способностей учитывать в меняющихся условиях основные параметры движения. К ним относят [4] пространственные, временные и силовые компоненты, которые в единстве представлены в психомоторике человека.

В связи с этим можно сделать предположение, что обучение боевым приемам борьбы курсантов, которые занимались различными видами спорта, будет более быстрым и эффективным, чем курсантов, не занимавшихся ранее спортивной деятельностью. Цель исследования заключается в изучении способностей курсантов с различным уровнем физической подготовленности осваивать технику боевых приемов борьбы.

Организация и методы исследования. Для подтверждения выдвинутого предположения было организовано исследование в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина. Среди курсантов были выделены 4 группы: группа не занимавшихся спортом (КГ) – 20 курсантов, занимавшихся циклическими видами спорта (легкая атлетика, плавание) (ЭГ1) – 10 курсантов, занимавшихся единоборствами (дзюдо, самбо, бокс) (ЭГ2) – 14 курсантов, занимавшихся игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол) (ЭГ3) – 12 курсантов.

Для оценки физической подготовленности были предложены тесты, которые измеряли координационные способности. Проба Ромберга усложненная (сек) позволяет оценить способность к статическому равновесию. Тест Яроцкого (сек) оценивает способность к равновесию, статокINETической устойчивости. Тест Фирилевой (усл. ед.) позволяет оценить способность к согласованию движений. Также оценивалась техника боевых приемов борьбы (БПБ) с помощью экспертов (преподаватели кафедры физической подготовки).

Результаты и их обсуждение. Анализ литературных источников [2; 3; 5] показал, что выполнение, в случае полицейских, боевых приемов борьбы в ситуациях с дефицитом времени и возможным противодействием предъявляет высокие требования к их способностям. Необходимо достаточно быстро воспринимать первичные стимулы в сложившейся ситуации, мгновенно обрабатывать полученную информацию, мгновенно принимать решение, стремительно и точно осуществлять двигательное действие. Важнейшим в таких ситуациях будет являться время, которое определит риски и эффективность действий.

Чувство пространства обеспечивает точность и эффективность двигательных действий. Высокий уровень развития чувства пространства будет способствовать быстрому овладению приемами и использования их в ситуациях, связанных с применением физической силы. Применяя к чувству пространства контроль скорости выполнения боевых приемов, формируется осознанность исполнения двигательных действий.

Также высокий уровень владения боевыми приемами борьбы оценивается умением грамотно распределить усилия во времени и пространстве по отношению правонарушителя. Ряд авторов [1; 3; 4; 6] указывают, что чувствительность усилий формируется лишь в целенаправленных тренировках. У людей с различным уровнем физической подготовленности она проявляется по-разному. При этом высокий уровень физической подготовленности положительно сказывается на ее формировании. И во многом уровень развития чувствительности усилий зависит от осознанности выполняемых действий и самоконтроля в выполнении движений.

Все это указывает на преимущество молодых людей, которые раньше занимались или занимаются спортом, в обучении их боевым приемам борьбы.

Оценка уровня физической подготовленности курсантов позволила получить данные (табл. 1), которые сравнивались между группами.

Таблица 1

Оценка координационных способностей у курсантов с различным уровнем физической подготовленности

	Проба Ромберга, сек	Тест Яроцкого, сек	Тест Фирилевой, усл.ед.	БПБ, балл
КГ	6,8±0,6	10,8±0,9	5,7±0,8	3,8±0,7
ЭГ1	24,2±3,7	26,4±4,7	3,6±0,5	4,1±0,5
ЭГ2	25,8±4,1	35,7±3,2	2,0±0,6	4,3±0,4
ЭГ3	24,7±3,6	34,3±4,3	2,0±0,4	4,5±0,2

Результаты пробы Ромберга демонстрируют низкую статическую устойчивость курсантов, не занимавшихся спортом. Результат соответствует удовлетворительной оценке. В группах с курсантами, занимавшихся спортом, результаты достоверно выше. Полученные результаты соответствуют оценкам хорошо и отлично.

Анализируя результаты теста Яроцкого, оценивающего статокINETическую устойчивость испытуемых, приходим к выводу, что курсанты, не занимавшиеся спортом, менее устойчивы к нагрузкам вестибулярного аппарата. Средний результат в КГ оценивается, как удовлетворительный. Наивысший результат получен в группах с курсантами, которые занимались спортивными играми и единоборствами.

В тесте Фирилевой оценивалась способность быстро и технически правильно выполнить комплекс двигательных действий. Он соответствует ситуациям с разучиванием боевых приемов борьбы курсантами. В группе с курсантами, которые не занимались спортом, результат соответствует оценке удовлетворительно. В группах с курсантами, занимавшихся спортом, результаты достоверно выше.

Можно уверенно сказать, что занятия спортом положительно оказывают влияние на способности к обучению новым двигательным действиям. Так у хорошо подготовленных курсантов высоко развито чувство времени, это ярко видно у курсантов, занимавшихся циклическими видами спорта. Чувство пространства и усилия ярко демонстрируются курсантами, которые занимались игровыми видами спорта и единоборствами. Анализ оценок владения боевыми приемами борьбы показывает, что наивысший балл в группе с курсантами, которые занимались игровыми видами спорта и единоборствами. Хотя и в группе с курсантами, занимавшимися циклическими видами спорта, средний балл ниже на десятую.

Заключение. Полученные результаты указывают на низкий уровень физической подготовленности курсантов, которые не занимались спортом. Низко развиты различительная чувствительность времени, пространства и усилия. Как следствие плохо развиты координационные способности, что в свою очередь оказывает влияние на освоение техники боевых приемов борьбы за время обучения в образовательных организациях. Конечно, можно предположить, что включение дополнительных занятий по отдельным видам спорта позволит оказать влияние на уровень освоения боевых приемов борьбы и применения их в различных ситуациях. Но данное предположение требует дальнейшего проведения исследования и определения эффективности средств и методов из различных видов спорта.

Литература:

1. Геллерштейн С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции / С.Г. Геллерштейн – М.: Медгиз, 1958. – 147 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. – 384 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс +, 2005. – 320 с.
4. Марков К.К. Проблемы оценки и формирования психомоторных качеств спортсменов в сложно-координированных видах спорта / К.К. Марков, М.Д. Кудрявцев, О.О. Николаева // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №10–1. – С. 121–125.
5. Платонов К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов – М.: Наука, 1972. – 367 с.
6. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 351 с.

Фань Цзяцзянь

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КИТАЕ

***Аннотация.** В статье представлены проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта, а также основные направления национальной концепции развития физической культуры и спорта в Китае.*

***Ключевые слова:** двигательная активность в Китае, проблемы, перспективы профессиональной физической культуры.*

Шанхайский институт физической культуры является одним из 21 пилотного учебного заведения по подготовке магистров спорта. С 2005 года он начал набор студентов на очную и заочную формы обучения в магистратуру по трем профессиональным направлениям: преподавание физической культуры, спортивная подготовка, организация и управление соревнованиями. Среди них магистратура заочной формы обучения в области физического воспитания предназначена только для тех, кто работает по направлению и трудоустроен по направленному контракту после окончания обучения; специальность спортивной подготовки открыта для индивидуальных кандидатов [1]. Согласно введению дисциплин последипломной подготовки в Шанхайском университете физической культуры, области физического воспитания и спортивной подготовки сосредоточены на исследовании спортивных техник и методов, концентрируясь на подготовке высокоуровневых, прикладных спортивных специалистов в области физического воспитания, таких как тренеры и менеджеры. Область социального спортивного руководства сосредоточена на теории и социальных спортивных потребностях, в основном готовя людей с сильными образовательными, преподавательскими и исследовательскими возможностями, с высоким уровнем подготовки. Область социального спортивного руководства фокусируется на теоретических и социальных спортивных потребностях, в основном возвращая социальных спортивных работников управления и руководства с сильными образовательными, преподавательскими и исследовательскими возможностями и высоким уровнем [2].

В последние годы с энергичным развитием спортивной индустрии в стране степень магистра в области спорта в Китае была в дефиците, национальная линия экзамена также была в тенденции роста. Вышеперечисленные учреждения являются лишь примерами, кандидаты могут комбинировать свою фактическую ситуацию, вовремя обращать внимание на сайт аспирантуры предполагаемого учреждения, внимательно изучать приемные материалы учреждения, учитывать ситуацию поступления и конкретные направления исследований, ссылаться на условия подачи заявления, баллы приема и другие тщательно сделанные выборы [1].

В июле 2021 года Министерство образования в целях полного выполнения решений Национальной концепции по образованию и «Мнения о всестороннем укреплении и совершенствовании спортивной работы в школах в новую эпоху» недавно выпустило «Руководство по реформе преподавания предмета «Физическая культура и здоровье» (для пробного внедрения)».

Пять аспектов реформы, включая общие требования, основные задачи, организационные гарантии, контроль и оценку, а также требования к работе, были развернуты с целью дальнейшего углубления реформы преподавания физической культуры, руководства учителями физической культуры в начальных и средних школах по всей стране для проведения уроков физической культуры научным, стандартизированным и высококачественным образом, и более

эффективного содействия учащимся «получать удовольствие, укреплять свое тело, развивать свою личность и совершенствовать свою волю» в физических упражнениях. «Это играет положительную направляющую роль в содействии общему развитию физического и психического здоровья молодых студентов» [2]. В 2019 году Главное управление Госсовета опубликовало «Набросок строительства сильной спортивной страны», в котором разъясняются трехэтапные стратегические цели строительства сильной спортивной страны, предлагаются пять стратегических задач строительства сильной спортивной страны, определяются девять основных проектов строительства сильной спортивной страны и обеспечиваются шесть политических гарантий строительства сильной спортивной страны.

Будучи новой отраслью, спортивная индустрия стала одной из самых перспективных отраслей в мире [3]. Спортивная индустрия Китая зародилась поздно, но имеет широкие рыночные перспективы и потенциал развития. Особенно после успешного проведения Олимпийских игр в Пекине, развитие спортивной индустрии Китая открыло новый виток развития и возможностей. Согласно соответствующим данным, ожидается, что к 2035 году общий объем спортивной индустрии Китая составит около 4% ВВП [4].

После проведения 24-х зимних Олимпийских игр в Пекине и Чжанцзякоу китайская индустрия спорта на льду и снегу вступила в новый золотой период развития.

Лю Чэньлян, заместитель директора Центра управления зимними видами спорта Главного государственного управления спорта, сказал: «С того дня, как Пекин выиграл заявку на проведение зимних Олимпийских игр, самой большой проблемой для нас был вопрос людей. Например, спортсмены, тренеры, менеджеры, технические специалисты, официальные лица и судьи, которые примут участие в Олимпиаде». Содействие развитию ледовых и снежных видов спорта требует большого количества профессионалов для зимних видов спорта, которых в настоящее время далеко не достаточно и существует огромный разрыв. «Согласно данным о трудоустройстве, опубликованным некоторыми учреждениями, выпускники спортивных вузов могут поступить в школы, чтобы после окончания учебы работать тренерами и учителями, или стать тренировочным и соревновательным персоналом спортивных ассоциаций и команд. Под влиянием эпидемии и воздействия онлайн-образования у учащихся начальной и средней школы постепенно появляются «слабое зрение» «избыточный вес» и другие распространенные явления, вызывающие широкое беспокойство в обществе. В ответ на это явление сектор образования реформировал систему экзаменов по физическому воспитанию. Активно развивать спорт для всех и массовый спорт, начиная с детей. Воспитывать хорошие привычки к физическим упражнениям с раннего возраста [4].

Усиление подготовки учителей физической культуры является важной гарантией развития физического воспитания и развития физической культуры в школах Китая. Учителя физической культуры должны обладать сильными способностями в области физического воспитания, спортивной подготовки, воспитания характера и психологического образования [5].

Эксперты говорят, что школьные спортивные мероприятия играют промежуточную роль в системе спортивных мероприятий на протяжении всей жизни и являются важной частью спорта на протяжении всей жизни [6].

Они также могут работать в области планирования и проектирования спортивных продуктов для досуга, спортивного менеджмента и маркетинга на спортивных предприятиях. Кроме того, в контексте интеграции спорта и образования выпускники могут поступить на работу в интернет-компании, такие как Ali Sports и Tencent Sports, чтобы работать на должностях, связанных со спортом.

«По сравнению с традиционными методами коммуникации в СМИ, способы коммуникации спортивных мероприятий постепенно диверсифицируются, каналы коммуникации становятся более открытыми, и новые медиа постепенно становятся основным направлением коммуникации спортивных мероприятий» – сказала мисс Ванг, которая после получения степени

магистра в области спорта работала в интернет-компании, занимающейся организацией спортивных мероприятий [7].

Кроме того, выпускники спортивных вузов должны больше узнать об отрасли и использовать перекрестный опыт в дополнение к собственным знаниям. «Многие мероприятия требуют перевода на английский язык и большого количества англоязычной информации, поэтому умение переводить английский язык является плюсом при трудоустройстве, а если вы работаете в сфере организации мероприятий, вам также необходимо знать об операциях, связанных с мероприятиями, а навыки письма, общения и исполнения являются основными требованиями» – сказала мисс Ванг.

Искренние советы для перекрестного экзамена с постепенным увеличением накала спортивных экзаменов, многие перекрестные кандидаты присоединились к команде экзаменов по спортивным специальностям. Мы объединяем опыт перекрестных кандидатов предыдущих лет, чтобы дать несколько советов кандидатам, которые готовятся к перекрестному экзамену по спортивным специальностям.

Первое, что вам нужно сделать, это выбрать учебное заведение, которое сопоставимо с вашими собственными силами, и избегать учреждений, в которых слишком сложно сдавать перекрестный экзамен. Если вы подадите документы в учебное заведение, где требуется высокий вступительный балл, вы легко потеряете уверенность в себе; в то же время, если вы подадите документы со слишком низким баллом, у вас не будет ни стремления, ни мотивации. Кроме того, важно отметить, что нужно стараться выбирать город, в котором у вас есть карьерные планы, так как контакты и знакомства, накопленные вами за время обучения в аспирантуре, будут полезны для вашего будущего карьерного роста [8].

Что касается выбора специализации, то если вы хотите изучать техническую специализацию, вы можете поступить на специализацию по физическому воспитанию и спортивной подготовке; если вы хотите изучать теоретическую специализацию, вы можете поступить на специализацию по организации соревнований и социальной спортивной ориентации. Существуют два вида обучения, очное и заочное, которые обычно обозначены в каталоге или проспекте, выпущенном учебным заведением в данном году, и некоторые из них имеют требования к заявлению, такие как опыт работы, методы экзаменов и годы обучения, которые кандидаты должны тщательно изучить. Наконец, я предлагаю кандидатам на перекрестное обучение объединить информацию о целевых учебных заведениях и хорошо подумать, смогут ли они выдержать интенсивную учебу. Это правда, что сложность перекрестного экзамена будет немного выше, чем у кандидатов без перекрестного экзамена, но все находится в руках людей, если они усердно работают, шансы на успех в перекрестном экзамене по-прежнему велики. Кроме того, хотим сказать, что не стоит бояться обучения в другой стране, потому что в отличие от обучения на месте проживания находишь много интересных форм и методов обучения физической культуре и спорту, которые могли бы быть популярны и в нашей стране.

Статья была написана из личного опыта иностранного студента и может быть полезной не только студентам из Китая, но и другим иностранным студентам.

Литература:

1. Анфимова С.И. Актуальность проблемы физического здоровья современных школьников. Здоровье, физическая культура и спорт в высшей школе: опыт, проблемы и перспективы / С.И. Анфимова // Материалы Всероссийской научной конференции. – Екатеринбург, 2018. – С. 52–57.
2. Сякина Г.Е. Двигательная активность как фактор формирования познавательных способностей студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 13.00.08 / Г.Е. Сякина. – Брянск, 2005. – 222 с.
3. Полишкис М.М. Эффективность двигательной активности высококвалифицированных футболисток Китая с учетом варьирования интенсивности тренировок на малых площадках / М.М. Полишкис, Л. Яци, А.А. Плешаков // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №4. – С. 89–91.

4. Завьялов Д.А. Приемы повышения двигательной активности обучающихся сельских школ Китая на уроках физической культуры / Д.А. Завьялов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2019. – №2 (48). – С. 111–118.

5. Ван Лиин. Предпосылки повышения двигательной активности школьников КНР средствами бадминтона / В. Лиин, А.А. Михеев // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры: сб. науч. тр. – Вып. 23. – Минск, 2020. – С. 249–253.

6. Глинкин В.Н. О двигательной активности как одном из факторов сохранения и укрепления здоровья современной молодежи / В.Н. Глинкин, Н.Ю. Маркова, В.К. Таланцева // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. – 2018. – С. 180.

7. Лескова И.В. Моделирование современной системы физического воспитания на основе интеграции российских и китайских теорий и практик / И.В. Лескова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №7. – С. 92–94.

8. Мицкевич Н.И. Двигательная активность как средство снятия нервно-эмоционального напряжения учащихся в процессе напряжённой образовательной деятельности / Н.И. Мицкевич // Двигательная активность учащейся молодёжи в современном образовательном пространстве. – 2015. – С. 108–112.

УДК 796.022

Бочкарев А.П., Винокурова О.Е.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕНЕДЖМЕНТ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности менеджмента в сфере физической культуры и спорта, а также роль предпринимательства в спорте. В статье обращается внимание на роль предпринимательства в спорте, подчеркивается важность инноваций, привлечения инвестиций и развития новых бизнес-проектов..*

***Ключевые слова:** менеджмент, предпринимательская деятельность, физическая культура, спорт, управление спортивными организациями, маркетинг, организация мероприятий, бизнес – проекты.*

Введение. Менеджмент играет ключевую роль в различных отраслях бизнеса, и сфера физической культуры и спорта не является исключением. Управление спортивными организациями, финансовый менеджмент, маркетинг и продвижение, управление персоналом - все эти аспекты требуют эффективного менеджмента для достижения успеха в спортивной индустрии.

Организация и методы исследования. Прежде чем глубже погрузиться в тему, важно определить основные понятия, которые будут использоваться в статье. Менеджмент можно определить как процесс планирования, организации, координации, контроля и регулирования ресурсов с целью достижения поставленных задач и достижения успеха организации. Предпринимательская деятельность, в свою очередь, относится к созданию, развитию и управлению бизнес-проектами с целью получения прибыли и роста.

Одним из ключевых аспектов является управление самой организацией. При управлении спортивными организациями необходимо учитывать особенности менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Спортивные организации, будь то профессиональные команды, спортивные клубы или федерации, требуют эффективного управления для достижения спортивных целей, управления финансами, организации тренировок и участия в соревнованиях.

Финансовый менеджмент и спонсорство также играют важную роль в спортивной индустрии. Финансирование спортивных организаций, оплата зарплат спортсменам и тренерам,

развитие спортивной инфраструктуры – все это требует качественного финансового планирования и управления. Спонсорство становится важным источником дохода для многих спортивных организаций, и успешное привлечение спонсоров требует умелого маркетинга и продвижения.

Управление персоналом и тренерским составом также имеет свои особенности в сфере физической культуры и спорта. Спортивные команды и клубы зависят от квалифицированных тренеров и специалистов, их найм, развитие и мотивация играют важную роль в достижении успеха. Управление персоналом включает в себя подбор и найм специалистов, проведение тренингов, создание стимулирующих систем оплаты труда и управление трудовыми отношениями.

Организация соревнований и мероприятий является еще одним важным аспектом менеджмента в спортивной индустрии. Планирование и проведение соревнований требует не только спортивной подготовки, но и умения организовать мероприятие, привлечь зрителей и создать эффективную инфраструктуру.

Предпринимательская деятельность играет важную роль в сфере физической культуры и спорта. Создание и развитие спортивных стартапов и бизнес-проектов становится все более популярным. Молодые предприниматели и инноваторы видят в спортивной индустрии огромный потенциал для создания новых продуктов и услуг.

Инновации играют важную роль в развитии спорта. Внедрение новых технологий, разработка инновационных тренировочных методик и спортивного оборудования позволяют улучшить результаты спортсменов и повысить эффективность тренировок. Предпринимательские идеи и инновационные подходы способствуют развитию спортивной индустрии и повышению ее привлекательности для зрителей, спортсменов и инвесторов.

Кроме того, предпринимательство в спорте открывает возможности для инвесторов и спонсоров. Спортивные команды, клубы и события привлекают внимание бизнес-сообщества и инвесторов, которые видят потенциал для рекламы, партнерства и создания брендовых ассоциаций. Спонсорство в спортивной индустрии становится все более популярным, и компании и бренды активно вкладывают средства в спортивные мероприятия и команды.

Сфера физической культуры и спорта сталкивается с рядом вызовов и изменений, которые необходимо учитывать в менеджменте. Глобальные тренды, такие как изменение потребительских предпочтений, развитие технологий и изменение способов потребления контента, влияют на спортивную индустрию. Компании и организации должны быть готовы адаптироваться к этим изменениям и использовать новые возможности, которые они предоставляют.

Развитие технологий играет особенно важную роль в спортивной индустрии. Отслеживание данных о тренировках и физическом состоянии спортсменов, виртуальная реальность для болельщиков, аналитика и видеоанализ – все это примеры того, как технологии проникают в мир спорта и меняют его. Менеджеры в сфере физической культуры и спорта должны быть готовы использовать и интегрировать эти технологии в свою работу для повышения эффективности и конкурентоспособности.

Выводы. Менеджмент предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта играет решающую роль в достижении успеха. Управление спортивными организациями, финансовый менеджмент, маркетинг, управление персоналом и организация мероприятий – все эти аспекты требуют профессионального подхода и умения применять предпринимательские принципы. Развитие предпринимательства и инноваций в спортивной индустрии предоставляет новые возможности для создания успешных бизнес-проектов и развития спорта.

В результате, эффективный менеджмент и предпринимательство являются важными факторами для успешной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Использование

современных подходов и инновационных решений помогает спортивным организациям достигать новых высот и удовлетворять потребности спортсменов и зрителей.

Литература:

1. Русаков А.А. Менеджмент физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Русаков, И.И. Богатова. – Иркутск: Репроцентр А1, 2019. – 96 с.
2. Обожина Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учебное пособие / Д.А. Обожина. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2017. – 76 с.
3. Брызгалов И.В. Менеджмент организации физической культуры и спорта: учебник / И.В. Брызгалов, И.Ю. Сазонов. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 236 с.
4. Ангелова О.Ю. Маркетинг в физической культуре и спорте: учебно-методическое пособие / О.Ю. Ангелова. – Н. Новгород: Нижегородский государственный университет, 2014. – 86 с.
5. Матвеева Е.В. Управление персоналом в спортивном учреждении: тематическая папка / Е.В. Матвеева – Красноярск: КК ИПК РФКиС, 2013. – 113 с.

УДК 796.08

Алексеева А.Р., Винокурова О.Е.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО КОМАНДОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ: КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ, ГИПОТЕЗА И ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые факторы, влияющие на эффективность командования, формулируется гипотеза и проводится эмпирическое исследование с использованием качественных и количественных методов.

Ключевые слова: командование, эффективность, студенты, волейбол, лидерские качества, коммуникация, управление конфликтами.

Введение. Командование является ключевым аспектом спортивной деятельности, особенно в командных видах спорта, таких как волейбол. Эффективное командование способно повысить согласованность действий, улучшить коммуникацию, управление конфликтами и достижение коллективных целей. Целью данного исследования является изучение факторов, которые способствуют формированию эффективного командования у студентов-волейболистов.

Организация и методы исследования. Для достижения цели и проверки гипотезы было проведено эмпирическое исследование, включающее качественные и количественные методы сбора данных. Качественные методы включали полевые наблюдения, проведение групповых интервью и анализ внутренних документов команды. Количественные методы включали опросы и анкетирование студентов-волейболистов, а также статистический анализ полученных данных.

Анализ данных показал, что эффективное командование у студентов-волейболистов зависит от нескольких ключевых факторов. Важными факторами, выявленными в исследовании, являются развитие лидерских качеств, улучшение коммуникационных навыков, управление конфликтами и установление общих целей в команде. Студенты-волейболисты, которые обладали развитыми лидерскими качествами, проявляли более высокий уровень командного взаимодействия. Коммуникационные навыки и управление конфликтами также оказали значительное влияние на эффективность командования в волейболе.

Выводы. Результаты исследования подтверждают гипотезу о влиянии развития лидерских качеств, коммуникационных навыков, управления конфликтами и установления общих целей на формирование эффективного командования у студентов, занимающихся волейболом.

Практические рекомендации, основанные на данных исследования, могут быть использованы тренерами и спортсменами для улучшения командного взаимодействия и достижения лучших результатов в волейболе. Данное исследование также имеет научную ценность, расширяя понимание факторов, влияющих на эффективность командования в спортивной среде.

Литература:

1. Баркова О.В. Психологическое сопровождение командной деятельности волейболистов высокого класса / О.В. Баркова, А.В. Гурко // Спортивная психология. – 2015. – 4 (44). – С. 29–35.
2. Зинченко В.П. Психологические основы формирования командного духа в спорте. / В.П. Зинченко // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2010. – 2. – С. 46–59.
3. Каменская Е.В. Опыт-экспериментальное исследование командообразующих способностей студентов-волейболистов / Е.В. Каменская, В.Н. Вяльцев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2017. – 21 (2). – С. 30–34.
4. Комова Н.В. Формирование командного духа у студентов-волейболистов в процессе спортивной тренировки / Н.В. Комова, А.П. Петров // Вестник Омского университета. Серия «Физическая культура и спорт». – 2012. – 1 (20). — С. 32–37.
5. Потратова Н.Н. Формирование командного сотрудничества у студентов-волейболистов / Н.Н. Потратова, И.И. Худякова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – 12. – С. 38–40.
6. Солодяник Ю.В. Формирование командного духа у студентов-волейболистов в процессе спортивной тренировки / Ю.В. Солодяник, Н.В. Яровенко // Молодой ученый. – 2018. – 21 (2) – С. 118–121.
7. Устинов М.А. Формирование командного духа у студентов-волейболистов / М.А. Устинов, И.Е. Марков // Молодой ученый. – 2013. – 1(6). – С. 235–239.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

УДК 373.2

Понамарева С.И., Питякина Т.Ю.
МБДОУ Д/С КВ №64
г. Белгород, Белгородская область

СОЗДАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Аннотация. В данной статье рассматриваются здоровьесберегающие мероприятия, проводимые в дошкольном учреждении, компоненты физкультурно-оздоровительной среды, способствующие подготовке детей к сдаче норм ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физкультурно-оздоровительная среда, дошкольное образовательное учреждение, дошкольник, физическая подготовка.

Указом президента Российской Федерации В.В. Путина возрождена традиция норм ГТО – физкультурной программы советских времен по патриотическому воспитанию молодежи. В дошкольном возрасте закладываются основы нравственного и физического развития человека [1].

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО предусмотрены следующие виды испытаний для дошкольников: челночный бег, бег 30м, смешанное передвижение на 1 км, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча в цель с дистанции 6м., поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах на 1 км, смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, плавание [2]. Однако не все виды двигательной деятельности находят отражение в основной образовательной программе, реализуемой в дошкольном учреждении. Поэтому очень важным является создание в ДОУ физкультурно-оздоровительной среды, способствующей подготовке детей к сдаче норм ГТО.

Целью создания такой среды является комплексное развитие основных двигательных качеств дошкольников, которые являются базовой основой подготовки к успешной сдаче норм комплекса ГТО и формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

В рамках создания в ДОУ физкультурно-оздоровительной среды, способствующей подготовке детей к сдаче норм ГТО целесообразно проведение здоровьесберегающих, развивающих, воспитывающих, диагностических мероприятий [3].

Здоровьесберегающие мероприятия включают всю деятельность коллектива ДОУ, направленную на укрепление здоровья (профилактические прививки, витаминизация, закаливание, проведение утренних гимнастик, гимнастик после сна, коррекционных гимнастик, организация здорового питания, соблюдение режима дня, организация оптимальной двигательной активности в соответствии с возрастными и санитарными нормами).

Развивающие мероприятия включают физическую подготовку детей, систематическое проведение общеразвивающих упражнений (для рук, ног, туловища и т.д.), упражнений,

направленных на развитие физических качеств детей (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); овладение детьми основными движениями и обогащение двигательного опыта детей.

В ходе воспитывающих мероприятий идет формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, создается мотивация к сдаче норм ГТО. Воспитывающие мероприятия включают разнообразные конкурсы, массовые праздники спортивной и военно-патриотической направленности, проекты, игровые программы, соревнования, спортивные турниры, викторины, соревнования и спартакиады по комплексу ГТО для детей, а также специальные мероприятия выходного дня для всех участников образовательного процесса, включая родителей. Представляется важным также создание бренда движения ГТО в ДОУ и его дизайн-сопровождение (создание логотипа, эмблем соревнований и спартакиад, единое оформление соревнований) [4]. Это создает позитивный эмоциональный настрой, способствует развитию мотивации детей к участию.

Диагностические мероприятия включают мониторинг физической подготовки воспитанников, анализ полученных данных, наблюдение за состоянием здоровья детей в ходе подготовки к сдаче норм ГТО, до момента прохождения тестирования, в его процессе и после, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования.

Важной составляющей физкультурно-оздоровительной среды, способствующей подготовке детей к сдаче норм ГТО, является предметно-пространственная среда. Пополнение материально-технической базы необходимыми ресурсами является очень важным. На территории ДОУ целесообразна организация специализированных центров, которые можно использовать не только на занятиях по физическому развитию, но и во время часа двигательной активности, режимных моментов, например на прогулке, при проведении игр.

В МБДОУ д/с №64 г. Белгорода физкультурно-оздоровительная среда включает следующие компоненты:

- 1) оздоровительно-корректирующую «улитку»;
- 2) спортивную площадку;
- 3) центр развития основных движений;
- 4) спортивно-игрового комплекса, состоящего из городошной площадки и площадки для игры в теннис;
- 5) «Дорожку движения», расположенную вокруг здания ДОУ.

Оздоровительно-корректирующая «Улитка» представляет собой совокупность разделенных между собой секторов, наполненных природным материалом (шишки, желуди, каштаны, галька, мелкие камешки, бросовый материал), каждый сектор используется для массажа и закаливания. На «улитке» дети занимаются в летнее время, там проводится массаж стоп, закаливающие процедуры.

На спортивной площадке проводятся ежедневные занятия, подвижные и народные игры, спортивные развлечения, дни здоровья совместно с родителями. Центр развития основных движений включает в себя дорожку-змейку, шведскую стенку, бум, спираль горизонтальную, спираль вертикальную, лианы, лабиринты, стенд для метания. Спортивно-игровой комплекс включает городошную площадку и площадку для игры в теннис.

«Дорожка движения» включает различные тренажеры, расположенные вокруг здания ДОУ:

- 1) «Солнечная поляна» (используется для повышения двигательной активности детей);
- 2) «Змейка» (предназначена для ходьбы разными способами: на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом и т.д.);
- 3) «Бусы» (для развития координации движений);
- 4) «Бабочка» (проведение игр малой подвижности);

- 5) «Ручеек» (организация прыжков в длину с места);
- 6) «Болото» (организация прыжков по зрительным ориентирам);
- 7) «Дубовый лист» (используется для упражнений с мячом).

Специально оборудованная в ДООУ спортивная площадка позволяет сдавать нормы ГТО не только старшим дошкольникам, но и педагогам, родителям.

Таким образом, создание физкультурно-оздоровительной среды в ДООУ является неотъемлемой частью организации образовательного процесса, способствующего подготовке детей к сдаче норм ГТО. Физкультурно-оздоровительная среда обеспечивается систематическим проведением здоровьесберегающих, развивающих, воспитывающих и диагностических мероприятий и организацией специализированных центров, которые можно использовать на занятиях по физическому развитию, часах двигательной активности, в режимных моментах, в разных видах детской деятельности.

Литература:

1. Возрождение традиций ГТО. – URL: <https://www.putin-today.ru/archives/2289>
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. – URL: https://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf
3. Руденко Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г.В. Руденко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 97–99.
4. Фомичева Е.Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях / Е.Н. Фомичева // Физическая культура в школе. – 2015. – №8. – С. 51–55.

УДК 796.011

Фу Сюэ

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Баишев А.А.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный агротехнологический университет»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИЗМЕНЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на оценку методики физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого периода зрелого возраста. Выявлено, что под воздействием применяемой нагрузки у женщин произошли изменения компонентного состава тела, а именно нормализация показателей жирового и мышечного компонента в составе тела.

Ключевые слова: второй зрелый возраст, двигательная активность, компонентный состав тела, женщины.

Введение. Сегодня наука и практика многих стран мира ориентирована на профилактику заболеваний немедикаментозными средствами, ведущую роль среди которых играют оздоровительные формы двигательной активности, в то же время, остаются нереализованными значительные резервы для повышения мотивации населения к двигательной активности, определение стратегических направлений и обоснование инновационных технологий для создания среды, побуждать к двигательной активности, средств оздоровительного фитнеса [1–4]. Особое место среди средств оздоровительного фитнеса занимает аквафитнес, оздоровительный

эффект которого обусловлен активизацией функциональных систем организма, феноменом гравитационного разгрузки опорно-двигательного аппарата, высокой энергетической стоимостью выполняемой работы, и стойким эффектом закаливания [5].

Цель исследования: оценка эффективности разработанной методики физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого периода зрелого возраста на основе применения аквафитнеса.

Организация и методы исследования. Во время проведения педагогического эксперимента основной целью было определение эффективности дифференцированных занятий аквафитнесом женщин первого периода зрелого возраста с учетом особенностей их телосложения. В педагогическом эксперименте приняли участие 46 женщин первого периода зрелого возраста, которые дали согласие на участие в исследовании. В процессе исследования изучалось изменение показателей пространственной организации тела женщин под влиянием предложенного авторского подхода к построению занятий женщин аквафитнесом. Во время исследования применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, антропометрия, биоимпедансометрия, калиперометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В ходе проведения исследования по определению эффективности предложенной авторской методики была изучена динамика показателей физического развития женщин первого периода зрелого возраста. Так, за период проведения педагогического эксперимента среднее значение индекса Кетле у женщин астенического типа телосложения увеличилось до $x = 18,32$; $S = 0,96 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$, у представительниц контингента исследуемых с нормостеническим типом телосложения осталось почти неизменным на уровне $x = 20,22$; $S = 1,41 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$. У женщин с гиперстеническим типом телосложения состоялась уменьшение среднего значения индекса Кетле, что характеризовалось уменьшением его до $x = 23,57$; $S = 1,54 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$. Стоит заострить внимание на том, что в отличие от женщин астенического и нормостенического типа телосложения, у которых наблюдаемые изменения средних значений индекса Кетле не были статистически значимыми ($p > 0,05$), у женщин гиперстенического типа телосложения индекса Кетле статистически значимо ($p < 0,05$) снизилось, что можно объяснить положительным эффектом предложенной методики.

Кроме изменений средних значений индекса Кетле в группах обследуемых, следует констатировать оптимизацию показателей массы тела женщин, а именно доля женщин астенического типа с дефицитом массы тела снизилась на 14,29%, а нормостенического – на 5,88%. В то же время у женщин гиперстенического типа доля с избыточной массой тела сократилась на 20 %.

Полученные результаты по оптимизации массы тела у женщин гиперстенического типа телосложения подтвердились и в ходе сравнительного анализа индекса Рорера до и после педагогического эксперимента. Установлено, что у женщин астенического типа телосложения значения индекса Рорера выросло на 0,87% до $11,95$; $0,84 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-3}$, однако эти изменения не были статистически значимыми ($p > 0,05$). У женщин с нормостеническим типом телосложения индекс Рорера практически не изменился (прирост составил 0,04 %), а женщины гиперстенического типа показали статистически значимые ($p < 0,05$) снижение показателя на 3,6%. Заметим, что доля женщин первого периода зрелого возраста с гармоничным физическим развитием среди женщин нормостенического типа в конце эксперимента достигла 97,06%. Кроме того, на 20% выросла доля с гармоничным физическим развитием среди женщин гиперстенического типа телосложения, в то время, как у женщин астенического типа телосложения распределение по уровню гармоничности физического развития не изменилось: как в начале, так и в конце эксперимента процент женщин с гармоничным физическим развитием остался неизменным и составлял 14,3%.

Учитывая, что безжировой и костный компоненты массы тела человека под влиянием занятий оздоровительным фитнесом остаются практически неизменными, после эксперимента нами были исследованы показатели состава тела женщин первого периода зрелого возраста без указанных показателей.

Так, известно, что в начале педагогического эксперимента был зафиксирован дефицит жирового компонента как у женщин астенического, так и у женщин нормостенического типа телосложения. Однако у обследованных, отнесенных к астеническому типу, этот процент был максимальным и составил 71,43%. После проведения педагогического эксперимента у женщин астенического типа телосложения наблюдались сдвиги в показателях компонентного состава тела женщин, а именно абсолютное содержание жировой компонент в массе тела женщин увеличился на 4,29%, что стал равен 12,58% от общей массы тела. В тоже время, также наблюдалось увеличение абсолютного содержания мышечного компонента на 1,43 %, а относительное – на 1,40%, который стал равняться 33,12% от общей массы тела.

У женщин первого периода зрелого возраста нормостенического типа телосложения под влиянием предложенной технологии наблюдалось увеличение абсолютного (на 3,09%) и относительного (на 3,27%) содержания жирового компонента в общий компонентный состав тела, что в среднем составляло в конце педагогического эксперимента 14,42%. В то же время в абсолютном измерении мышечный компонент массы тела увеличился на 0,55 % и в относительном – на 0,45%, в среднем составив 35,77% от общей массы тела женщин.

Оценивая изменения, произошедшие в показателях компонентного состава тела женщин с гиперстеническим типом телосложения, следует констатировать уменьшение абсолютного (на 9,43%) и относительного (на 5,92%) значение вклада жирового компонента в составе тела женщин, и достижения средних значений данного показателя на уровне 19,56% от общего компонентного состава тела. Вместо этого произошли незначительные изменения в абсолютном и относительном значении мышечного компонента в составе тела. Так, произошло их уменьшение на уровне 0,99% для абсолютного значения, 0,89% для относительного и установления относительного значения мышечного компонента в среднем на уровне 38,25% от общей массы тела.

Общее количество участниц педагогического эксперимента с показателями мышечного компонента в пределах нормы среди представительниц нормостенического типа было на 41,2% больше по сравнению с контингентом женщин с гиперстеническим и соответственно на 12,61% больше по сравнению с представительницами астенического типа. А после эксперимента максимальную долю женщин с показателями относительного мышечного компонента в составе тела в пределах нормы, составившей 60 %, зарегистрировано у женщин гиперстенического типа телосложения. Впрочем статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение доли женщин с показателями относительного содержания мышечного компонента в массе тела в пределах нормы, опять же, было характерным для женщин с нормостеническим типом телосложения.

Выводы. Результаты, полученные в процессе внедрения дифференцированного подхода к занятиям аквафитнесом женщин первого зрелого возраста, свидетельствуют о нормализации массы тела женщин. После педагогического эксперимента доля женщин астенического типа телосложения с дефицитом массы тела снизилась на 14,29%, а нормостенического – на 5,88%. У женщин гиперстенического типа телосложения доля с избыточной массой тела сократилась на 20%, что в целом привело к статистически значимому ($p < 0,05$) снижению индекса Кетле. Также произошли изменения компонентного состава тела женщин, а именно нормализация показателей жирового и мышечного компонента в составе тела.

Литература:

1. Грец И.А. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий фитнес-йогой на здоровье женщин 25–40 лет / И.А. Грец, Е.П. Самсонова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. –2010. – №1 (59). – С. 28–31.

2. Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.Н. Венгерова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 56–58.
3. Хуан П. Учет показателей функционального состояния мужчин 40–60 лет, ведущих малоподвижный образ жизни, в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с элементами восточных единоборств / П. Хуан, И.А. Черкашин, Е.В. Черкашина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №8. – С. 76–78.
4. Черкашин И.А. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние мужчин с избыточной массой тела и ожирением / И.А. Черкашин, Е.В. Криворученко, С.И. Гаврильев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №7. – С. 41–43.
5. Шутова Т.Н. Морфофункциональное состояние женщин разных возрастных групп, начинающих заниматься аквафитнесом / Т.Н. Шутова, Р.Р. Пихаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2 (168). – С. 392–396.

УДК 796.011.3

Сянь Вэньюэ

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Баишев А.А.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный агротехнологический университет»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Аннотация. Оценка эффективности фитнес-технологии в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, явилось содержательной частью статьи. Выявлено, что в процессе физического воспитания студентов нужны новые технологии, которые способствуют повышению двигательной активности, показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: фитнес-технологии, студенты, физическая работоспособность, физическая подготовленность.

Введение. Фитнес-технологии, применяемые в высших учебных заведениях, рассматриваются учеными как элемент личностного развития молодежи, а также средство оздоровления студенческой молодежи на основе применения рациональной двигательной активности [1; 2; 4]. Результаты анализа научных работ по данному направлению позволили установить, что на сегодня подробно рассмотрены отдельные аспекты внедрения технологий оздоровительного фитнеса, однако исследования по направлению оздоровительный фитнес с применением средств фитнес-технологий немногочисленные [2; 3].

Цель исследования: оценить эффективность разработанной фитнес-технологии в учебно-тренировочном процессе студентов, занимающихся оздоровительным туризмом.

Организация и методы исследования. Разработанная фитнес-технология внедренная в процесс вузовского физического воспитания среди студентов была внедрена в ходе педагогического эксперимента в практику занятий по физической культуре студентов. К педагогическому эксперименту были привлечены 85 студента (59 – юноши, 26 – девушки). В экспериментальную группу входило 43 студента (29 – юноши, 14 – девушки), а в контрольную – 42 (30 – юноши, 12 – девушки). Студенты контрольной группы посещали занятия по физическому воспитанию по традиционной программе обучения. До и после эксперимента проведены педагогическое тестирование студентов обеих групп.

Результаты исследования. Полученные путем анализа в процессе экспериментальной работы показатели уровня развития физической подготовленности студентов, убедительно показал высокую эффективность внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания образовательного учреждения. Экспериментальная группа достоверно повысила свои показатели во всех девяти тестах, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня развития физической подготовленности студентов до и после эксперимента (юноши)

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Величина изменения	Достоверность отличий	
		X□□	X□□		□Ж	t
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,52 □0,54	13,81 □0,76	-0,71	2,73	□0,01
	КГ	14,49 □0,34	14,44 □0,45	0,05	1,33	> 0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ЭГ	6,12 □0,22	13,04 □0,59	6,92	3,82	□0,001
	КГ	6,65 □0,39	8,17 □0,63	1,52	2,25	□0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	28,11 □0,98	37,22 □1,05	9,11	4,86	□0,001
	КГ	28,14 □0,76	30,67 □2,02	2,53	1,91	> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	210,77 □3,42	227,88 □2,88	17,11	2,38	□0,05
	КГ	210,02 □3,56	214,44 □3,32	4,42	1,22	> 0,05
Поднимание туловища из положения лежа в сед за 1 мин (кол-во раз)	ЭГ	28,14 □1,67	39,65 □1,98	11,51	4,69	□0,001
	КГ	28,08 □1,44	33,89 □2,43	5,81	1,56	> 0,05
Челночный бег 4 x 9 м (с)	ЭГ	10,55 □0,78	8,73 □0,67	-1,82	2,74	□0,01
	КГ	10,44 □0,43	9,81 □0,72	0,63	1,24	> 0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	ЭГ	8,85 □0,69	14,24 □0,33	5,39	4,75	□0,001
	КГ	9,10 □0,34	10,57 □0,67	1,47	1,71	> 0,01

Наивысшие показатели по физической подготовленности показали в формирующем этапе экспериментальной работы в подтягивании из виса на высокой перекладине (прирост – 6,73 раза, $t = 3,72$; $p < 0,001$), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (прирост – 9,11 раза, $t = 4,86$; $p < 0,001$), поднимании туловища из положения лежа в сед за 1 мин (прирост – 11,51 раза, $t = 4,75$; $p < 0,001$), наклонах туловища вперед из положения сидя на скамейке (прирост – 5,39 см, $t = 3,75$; $p < 0,001$). Однако в контрольной группе, результаты достоверно были улучшены только в подтягивании из виса на высокой перекладине ($p < 0,005$). Это свидетельствует о том, что классическая система физического воспитания в образовательных учреждениях не может обеспечить должного уровня физической подготовленности студентов. Предлагаемая

нами фитнес-технология, и внедрённая в образовательный процесс студентов оказала более выраженный положительный эффект на общую физическую подготовленность юношей.

Девушки экспериментальной группы также достоверно улучшили показатели всех тестов по оценке физической подготовленности. Наилучшие результаты достигнуты в висе на согнутых руках (прирост – 6,04 с, $t = 5,427$; $p < 0,001$), сгибании и разгибании рук в упоре лежа (прирост – 7,8 раза, $t = 3,96$; $p < 0,001$), поднимание туловища из положения лежа в сед за 1 мин (прирост – 10,79 раза, $t = 5,49$; $p < 0,001$), из положения сидя наклоны туловища вперед (прирост – 4,51 см, $t = 4,13$; $p < 0,001$). Также достоверное улучшение результатов произошло в выполнении других тестов по физической подготовке, а именно: в беге на 100 м, прыжках в длину с места и челночном беге 4 x 9 м ($p < 0,001$). В контрольной группе студентки показали достоверное улучшение результатов только в одном тесте в висе на перекладине на согнутых руках ($p < 0,05$) (таблица 2).

Таблица 2

Показатели уровня развития физической подготовленности студентов до и после эксперимента (девушки)

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Величина изменения	Достоверность отличий	
		X \pm σ	X \pm σ		t	p
Бег 100 м (с)	ЭГ	18,11 \pm 0,45	17,36 \pm 0,38	-0,75	3,77	$\leq 0,01$
	КГ	18,14 \pm 0,38	17,94 \pm 0,24	0,2	1,28	$> 0,05$
Вис на согнутых руках (с)	ЭГ	4,83 \pm 1,04	10,87 \pm 1,52	6,04	4,42	$\leq 0,001$
	КГ	4,21 \pm 1,33	7,14 \pm 1,46	2,93	2,25	$\leq 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	8,49 \pm 0,84	16,29 \pm 1,27	7,8	5,27	$\leq 0,001$
	КГ	8,75 \pm 0,81	12,64 \pm 1,03	3,89	1,91	$> 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	173,57 \pm 2,84	186,81 \pm 2,38	13,24	2,39	$\leq 0,05$
	КГ	174,21 \pm 2,61	178,54 \pm 2,83	4,33	1,11	$> 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа в сед за 1 мин (кол-во раз)	ЭГ	26,78 \pm 0,77	37,57 \pm 2,22	10,79	5,49	$\leq 0,001$
	КГ	27,24 \pm 0,89	30,41 \pm 2,21	3,17	1,56	$> 0,05$
Челночный бег 4 x 9 м (с)	ЭГ	11,02 \pm 0,37	10,24 \pm 0,34	-0,78	2,87	$\leq 0,01$
	КГ	10,98 \pm 0,61	10,83 \pm 0,68	0,15	1,21	$> 0,05$
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	ЭГ	11,94 \pm 1,12	16,45 \pm 1,34	4,51	3,75	$\leq 0,001$
	КГ	11,81 \pm 0,98	13,75 \pm 0,94	1,94	1,41	$> 0,05$

Выводы. Показатели физической подготовленности студентов, полученные в ходе педагогического эксперимента, отражают эффективность применения фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов. Таким образом, выяснена эффективность разработанной нами фитнес-технологий, внедренные в процесс физического воспитания студентов вуза.

Литература:

1. Илларионов П.М. Использование национальных игр якутов на занятиях физической культурой в вузе / П.М. Илларионов, И.А. Черкашин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 27–29.
2. Платонова Л.Л. Показатели физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы, проживающих в Республике Саха / Л.Л. Платонова, Е.В. Черкашина // Глобальный научный потенциал. – 2021. – №7 (124). – С. 92–97.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес как вид физической культуры / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №1. – С. 6–8.
4. Черкашин И.А. Изучение индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций студентов, занимающихся тайским боксом / И.А. Черкашин, Д.Н. Платонов, А.Г. Мигалкин // Успехи современного естествознания. – 2015. – №9–3. – С. 576–578.

УДК 796.011.3

Гао Лян

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Баишев А.А.

ФГБОУ ВО «Арктический государственный агротехнологический университет»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье представлена структура и содержание технологии внедрения средств активного туризма в культурно-досуговой деятельности молодежи, направленная на повышение уровня двигательной активности, восстановление после учебных занятий и трудовой деятельности, привлечение молодежи к регулярной двигательной активности, формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями и организации содержательного досуга молодежи, базирующейся на структурных компонентах: организационном, диагностическом, методическом, контрольно-коррекционном и результативном, единство которых придает технологии целостности и завершенности.

Ключевые слова: средства туризма, студенты, двигательная активность, восстановление.

Введение. Данные современной литературы свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению объема двигательной активности молодежи, что негативно сказывается на показателях их физического состояния в связи с чем особую социальную значимость приобретают вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья учащейся и работающей молодежи. Ситуация обостряется из-за растущей популярности в молодежной среде привлекательных видов нефизической деятельности (игра и общения за компьютером, многочисленные, различные развлекательные приложения в телефоне). Существенную роль в оптимизации этой ситуации играет повышение мотивации к использованию культурно-досуговой деятельности в повседневной жизни [1–4].

Цель исследования: разработать технологию внедрения средств активного туризма в культурно-досуговую деятельность молодежи, направленную на повышение уровня двигательной активности.

Организация и методы исследования. Применен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов; системный анализ.

Результаты исследования. Целесообразность технологии внедрения средств туризма в культурно-досуговую деятельность молодежи обусловлена рядом причин: неудовлетворительными показателями физического состояния и двигательной активности молодежи, низким уровнем мотивации к занятиям физическими упражнениями, ненадлежащей эффективностью процесса физического воспитания в учебных заведениях, недостаточным уровнем организации досуга молодежи, отсутствием системного подхода к организации физкультурно-оздоровительной деятельности в учебных заведениях и тому подобное. В основу разработанной технологии внедрения средств туризма в культурно-досуговую деятельность молодежи положены основные принципы физического воспитания, физической рекреации и культурно-досуговой деятельности.

ЦЕЛЬ					
Рациональная организация рекреационной деятельности молодежи в свободное время, направленная на вовлечение в регулярную двигательную активность; формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями; организация досуга молодежи, возобновление после учебных занятий					
ПРИНЦИПЫ					
Оздоровительная направленность, приоритет потребностей, мотивов и интересов, всестороннее развитие личности, индивидуализация, регулярность, систематичность, постепенность, доступность, добровольность, вариативность средств, единства содержательных, методических и организационных аспектов рекреационной деятельности					
УСЛОВИЯ					
Организационно-педагогические			Социально-педагогические		
УРОВНИ ВНЕДРЕНИЯ					
Организационный		Методический		Контрольно-рекреационный	
Диагностический			Результативный		
Изучение объекта внедрения	Изучение особенностей контингента	Планирование физкультурно-массовых мероприятий	Разработка программы секционных занятий	Определение эффективности	Анализ, оценка, коррекция
КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ					
Улучшение показателей физического состояния	Уменьшение заболеваемости	Улучшение психоэмоциональных показателей	Повышение уровня двигательной активности	Повышение мотивации молодежи к культурно-досуговой деятельности	

Рис. 1. Структура технологии внедрения средств туризма в культурно-досуговую деятельность молодежи

Внедрение предусматривало соблюдение ряда организационно- и социально-педагогических условий. К организационно-педагогическим отнесено создание системы привлечения молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности; оптимальное соотношение занятий, которые способствуют развитию активности, творчества; занятий, которые удовлетворяют потребности и интересы молодежи; формирование у молодежи положительного отношения к занятиям физической культурой; внедрение эффективных инновационных форм физкультурно-оздоровительной работы в целостную систему физкультурно-оздоровительной деятельности. В социально-педагогические включены создания образовательной среды в инфраструктуре города и соответственно в образовательных учреждениях, благоприятной для развития личности; ознакомление с инновационными формами организации физкультурно-оздоровительной работы; рациональное структурирование свободного времени молодежи;

внедрение социально-педагогических механизмов повышения общей культуры молодежи, важным компонентом которой является культура свободного времени; повышение уровня кадрового обеспечения сферы досуга молодежи.

Технология внедрения средств туризма в культурно-досуговую деятельность молодежи базируется на структурных компонентах: организационном, диагностическом, методическом, контрольно-коррекционном и результативном, единство которых придает технологии целостности и завершенности. Организационный предусматривал обеспечение адекватных условий реализации физкультурно-оздоровительной программы с использованием средств туризма. Диагностический включал диагностику исходного уровня показателей физического и психоэмоционального состояния, оценку мотивации молодежи к физкультурно-оздоровительным занятиям. Методический включал разработку и внедрение предложенной физкультурно-оздоровительной программы по использованию средств туризма; обеспечение постоянного врачебно-педагогического контроля в процессе занятий. Контрольно-коррекционный и результативный уровни включали оценивание эффективности предложенной программы, внесение корректив.

Выводы. Согласно теоретическому анализу структуры и сущности физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи, на основании изучения специальной литературы, установлено, что значительным потенциалом повышения уровня привлечения молодежи к двигательной активности, формирование у них культуры досуга являются средства туризма. Разработана технология внедрения средств туризма в культурно-оздоровительную деятельность молодежи, направленная на повышение уровня двигательной активности, восстановление после учебных занятий и трудовой деятельности, привлечение молодежи к регулярной двигательной активности; формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями и организации содержательного досуга молодежи, базирующейся на структурных компонентах: организационном, диагностическом, методическом, контрольно-коррекционном и результативном, единство которых придает технологии целостности и завершенности.

Литература:

1. Илларионов П.М. Использование национальных игр якутов на занятиях физической культурой в вузе / П.М. Илларионов, И.А. Черкашин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 27–29.
2. Криворученко Е.В. Влияние применения биопродукта из северного сырья «Эпсорин» на психофизиологическое состояние спортсменов в мас-рестлинге / Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин, Н.П. Олесов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №8. – С. 98–101.
3. Платонова Л.Л. Показатели физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы, проживающих в Республике Саха / Л.Л. Платонова, Е.В. Черкашина // Глобальный научный потенциал. – 2021. – №7 (124). – С. 92–97.
4. Черкашин И.А. Изучение индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсорных функций студентов, занимающихся тайским боксом / И.А. Черкашин, Д.Н. Платонов, А.Г. Мигалкин // Успехи современного естествознания. – 2015. – №9. – С. 576–578.

Жован Г.Ф.

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный
технологический университет им В.Г. Шухова»
г. Белгород, Белгородская область

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация.** В статье сделана попытка обобщить научный опыт классификации фитнес-технологий. Описаны примеры с краткими характеристиками. Подчеркнуты основные составляющие при организации и выборе видов фитнеса для использования в физическом воспитании студентов.*

***Ключевые слова:** фитнес-технологии, классификация, характеристика, условия, студенты.*

Введение. Одним из наиболее эффективных путей в решении оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач физической культуры современной молодежи является использование фитнес-технологий. Фитнес обладает всеми признаками инновации и гармонично интегрирует в себе современные достижения науки и техники, использует средства и методы, формы занятий физическими упражнениями дающие значительные результаты повышения уровня физической подготовленности, оздоровления и коррекции на высоком эмоциональном фоне и личной заинтересованности участников педагогического процесса [1; 2; 5].

Организация и методы исследования. Используя анализ научной, научно-методической литературы и описанный научно обоснованный положительный опыт работы коллег в инновационной области оздоровительной физической культуры, мы предприняли попытку обобщить информацию и проанализировать возможности классификации разновидностей фитнес программ. В том числе опираясь на личный опыт, пытались выделить факторы, влияющие на выбор той или иной программы в физическом воспитании студентов.

Результаты исследования. Обобщая информацию о характеристиках существующих фитнес-технологий, следует выделить две условные группы – занятия, проходящие в помещении («in-door») и фитнес занятия на свежем воздухе, открытых площадках («out-door»). Каждая, в свою очередь подразделяется на групповые и индивидуальные программы. Следует отметить, что в разделении индивидуальных и особенно групповых программ, в литературных источниках нет единообразия. Так Ю.В. Менхин, классифицируя виды оздоровительной гимнастики, объединял фитнес, аэробику и ритмическую гимнастику в одну группу, а атлетическую и корригирующую – в другую. Следующая группа, по мнению автора – шейпинг, изотон, калланетика, стретчинг. Другая – цигун, йога, ушу. Отдельные группы представляют дыхательная гимнастика, батутная, вольная, гигиеническая, профессионально-прикладная и общефизическая подготовка [3].

Многообразие фитнес-программ, множественное сочетание видов двигательной активности в них не позволяет полно классифицировать только по цели и видам применяемых упражнений. Автор учебной и учебно-методической литературы по оздоровительной аэробике, мастер спорта СССР по художественной гимнастике, кандидат биологических наук, профессор Т.С. Лисицкая классифицирует групповые программы фитнеса на базовые виды (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые программы, координационные виды, комбинированные программы, циклические виды, программы на гибкость), танцевальные (латина, джаз, хип-хоп и др.) занятия в воде (с инвентарем, оборудованием, на тренажерах), ментальные виды (йогалатес, Les Mills и др.) и так называемые «Martial arts» (боевые искусства, йога, китайские виды гимнастики и др.). Одна из ее авторских оздоровительных программ называется

«Баланс тела и души». Программа направлена на развитие и сохранение физической формы, гибкости во всем теле, легкости движений в равновесии с духом и психикой. В своей научной работе О.Н. Степанова и С.В. Савин (2015) выделяют основные виды фитнес-программ и используют одновременно несколько критериев классификации.

По целевой ориентации: оздоровительные (коррекционные) – Healthy Back (система упражнений для профилактики заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата, укрепления мышечного корсета и улучшения осанки); кондиционные – Шейпинг (авторская программа физических упражнений, индивидуальная система питания, нацеленная на коррекцию форм тела и оздоровления организма); спортивно-ориентированные – Бодибилдинг (культуризм) (система упражнений с отягощениями, выполняемых с целью наращивания мышечной массы, объема и рельефа пропорциональной мускулатуры с дальнейшей ее демонстрацией на соревнованиях).

По виду двигательной активности: атлетические – Body Pump (силовая тренировка под музыкальное сопровождение с применением специальной штанги с регулируемым весом (памп); циклические – Indo-Row (групповые занятия на гребных тренажерах); гимнастические – Тайчи (основана на применении упражнений из арсенала китайской традиционной гимнастики); танцевальные – Боди-балет (система упражнений на основе классической хореографии (у балетного станка) под классическую музыку); водные – Аква-шейп (программа специальных упражнений в водной среде с применением оборудования и инвентаря); с элементами боевых искусств – Body Combat (сочетание элементов тайского бокса, карате, айкидо, ушу); игровые – «Смешарики» (специальная программа для детей с мячами различного диаметра).

По преимущественной направленности на развитие физических качеств: силовые – Muscle toning (силовые занятия средней интенсивности для укрепления мышц тела с собственным весом и применением внешних отягощений); гибкость – Стретчинг (программа для улучшения гибкости тела в целом, подвижности в отдельных суставах, снятие мышечного напряжения); выносливость – Сайклинг, или сайкл-аэробика (групповые программы тренировки на специальном велотренажере); координационные способности – Instability Training (упражнения на неустойчивых поверхностях (полусфера, подвижные скамьи и пр.).

По преимущественному воздействию на системы и функции организма: кардиореспираторная система – Bodyjam (кардиотренировка с повторением популярных (базовых) танцевальных движений); мышечная система – Tabs (силовой класс на проработку мышц брюшного пресса); опорно-двигательная – Core Training (силовая тренировка с использованием балансирующей платформы (core); центральная нервная система – Relaxation (комплексы упражнений на расслабление и нормализацию психоэмоционального состояния).

По преимущественному режиму работы мышц: динамические – Степ-аэробика (танцевальные занятия с подъемами на специальную платформу (степ) высотой 20–30 см); статические – Калланетика (гимнастика специальных поз, названная именем автора Каллан Пинкней); комбинированные – Изотон (статодинамическая тренировка в сочетании со стретчингом, аэробными и дыхательными упражнениями).

По доминирующему типу движений: циклические – Треккинг (программа занятий на беговой дорожке); ациклические – Капоэра (основа движений из бразильского национального боевого искусства капоэйры, сочетающего элементы танца, акробатики, игры).

С устройствами, тренажерами и специальными приспособлениями: с использованием тренажеров – Кинезис (система функциональных упражнений (на силу, гибкость и координацию), на блочном тренажере «Кинезис»); с техническими приспособлениями и, или инвентарем – Фитбол-аэробика (комплекс общеразвивающих, гимнастических, танцевальных и других упражнений с большим эластичным мячом); без тренажерных устройств и приспособлений – Фитнес-йога (система специальных упражнений в сочетании растяжки (стретчинга), специальных поз (асаны), дыхательных упражнений (пранаямы).

По доминирующему механизму энергообеспечения мышечной деятельности: аэробные – Spining Track (имитация групповой шоссейной гонки на велотренажерах с контролем сердечного ритма); анаэробные – Pover Training (высокоинтенсивная программа силовой тренировки всех мышечных групп с различным инвентарем (гантели, боди-бары, амортизаторы и др.); аэробно-анаэробные – Interval Training (программа чередующая блоки интенсивной аэробной (кардио) и анаэробной (силовой) нагрузки).

По уровню локализации: на основные мышечные группы – Функциональный тренинг (разновидность силовой аэробики, предусматривающая выполнение упражнений с предметами (гимнастические палки, амортизаторы и пр.) имитирующих повседневные движения человека и способствующих вовлечению в работу всех мышечных групп); для отдельных участков тела – ABL (Abdominal Buttocks Legs) (силовые тренировки для укрепления мышц ног и брюшного пресса).

По комплексности содержания: комплексные или комбинированные – Aero-Sculpt (интенсивная фитнес-тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузки); однопредметные – Слайд-аэробика (система упражнений, на скользящей поверхности (слайде)).

По степени прикладности: общие – Bodi Balance (общеразвивающая фитнес-программа, сочетающая движения из кинезитерапии, йоги, пилатеса, стретчинга); прикладные – Фит-бо (разновидность «боевого фитнеса»). Сочетание базовых движений из аэробики, бокса, каратэ, тхэквандо).

По ориентации на определенный контингент занимающихся:

для детей, женщин в до и после родовом периоде, пожилых людей, лиц с высоким риском заболеваний, с избыточной массой тела и др. – Agua Prenatal (аква-аэробика для беременных. Упражнения низкой интенсивности на укрепление мышц ног, рук, расслабление, растяжку и дыхание), Men Only (программа для мужчин с координационно простыми упражнениями средней и высокой интенсивности. Направлена на развитие у мужчин силы, силовой и общей выносливости, улучшение рельефа мышц).

По уровню сложности: начального уровня – Agua Basic (аква-аэробика для начинающих. Предусматривает освоение базовых движений и проработку основных мышечных групп); среднего уровня – Step Middle (степ-тренировка для подготовленных. Включает упражнения средней (Mix Impact) и высокой (High Impact) интенсивности, повышенной координационной сложности); высокого уровня – RPM (Revolutions Per Minute) (высокоинтенсивная программа занятий на стационарных велотренажерах).

По степени индивидуализации: групповые – Zumba (танцевальная программа, включающая в себя движения меренге, сальсы, самбы, кумбии и других танцевальных направлений); индивидуальные – Персональные тренировки с тренером (занятия, предусматривающие индивидуальный подбор упражнений, параметров нагрузки и отдыха в зависимости от личных задач занимающегося и его состояния здоровья).

Выводы. Даже такой большой перечень критериев классификации и соответствующих им программ не может считаться полным и исчерпывающим. Возможно выделить и другие классификационные признаки. Эта задача, как и прежде остается актуальной в научной среде, вместе с исследованиями и научными обоснованиями все вновь появляющихся видов двигательной активности, используемых в оздоровительных программах, фитнес-технологиях различной направленности.

На выбор той или иной фитнес-технологии влияет возраст занимающихся, исходное состояние здоровья, поставленные цели, планируемые результаты. По функциональному воздействию наиболее интенсивные программы – табата, кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, степ аэробика, слайд, беговые на тренажерах и прыжковые со специальным инвентарем. Для работы со студентами необходимо ориентироваться не только на желания участников образовательного процесса, но и на материально-технические возможности спортивной

базы. В этой связи, наиболее часто используемые фитнес-технологии с несложным оборудованием и доступным инвентарем: занятия на степ платформах, с фитбольными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, гимнастическим обручем. Используются интервальные, круговые тренировки, фитнес йога, пилатес, стретчинг [1; 2; 5].

Вместе с тем, большое значение имеет уровень владения фитнес-технологией преподавателем. Его желание обучаться, возможностями овладевать инновационными знаниями, готовности расширять свой профессиональный кругозор и ставить новые цели для достижения результатов.

Литература:

1. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко [и др.]; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород: БГТУ, 2020. – 148 с.
2. Пивнева М.М. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография / М.М. Пивнева, О.Г. Румба. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 188 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Сайкина Е.Г. Технология повышения физической и умственной работоспособности студентов средствами пилатеса и степ-аэробики: монография / Е.Г. Сайкина, В.И. Бочарова. – Белгород: ЛитКараВан, 2014. – 150 с.
5. Шуняева Е.А. Средства фитнеса в физическом воспитании студентов вуза / Е.А. Шуняева, А.В. Кокурин, Е.Н. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 76–78.

УДК 796.041

Архипова Ю.А., Онучин Л.А.
Санкт-Петербургский государственный
экономический университет,
г. Санкт-Петербург

УЧЕБНАЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ КОМБИНАЦИЯ КАК ОБУЧАЮЩИЙ КЕЙС В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА

Аннотация. В данной статье анализируются необходимость, возможности и опыт использования многообразия средств гимнастики в занятиях физической культурой со студентами вуза.

Ключевые слова: гимнастика, средства, базовые гимнастические упражнения, обучающий кейс.

Введение. Среди традиционных спортивно-педагогических дисциплин, культивируемых в отечественной системе физической культуры, *гимнастика* занимает особое место. Использование средств гимнастики – ее оздоровительных, образовательно-развивающих, спортивных видов – прочно вошло в отечественную систему физического воспитания.

Гимнастические упражнения обладают возможностью разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся. Отличаясь многоструктурностью и многофункциональностью, гимнастические упражнения открывают специалистам, преподавателям широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

Специфическими *средствами* гимнастики являются гимнастические упражнения. Их отличительная особенность от других физических упражнений в том, что большинство гимнастических упражнений созданы *аналитическим путем* для наиболее целенаправленного воздействия на органы и системы организма, а также для соревнований в точном регламентированном исполнении упражнений. Аналитический характер упражнений не только позволяет

избирательно воздействовать на некоторые стороны подготовки (тренировки) занимающегося. С помощью средств гимнастики возможно бесчисленное множество самых разнообразных по структуре движений, которые можно варьировать по способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению. Многие упражнения спортивных видов гимнастики имеют сложную структуру, как по содержанию, так и по форме, и, следовательно, по технике исполнения. Овладение гимнастическими упражнениями, в которых содержание, форма и техника исполнения достаточно строго регламентированы, позволяет формировать у занимающихся способности к тонкому, экономному, эффективному управлению движениями различной степени трудности.

Гимнастические упражнения при их рассмотрении через общепринятые в спортивной науке классификации (например, через известную классификацию В.С. Фарфеля), как и все двигательные действия разделяются на *позы и движения*. Являясь примером средств с преодолением веса собственного тела, являются универсальными для развития базовых показателей силовых способностей.

Анализ специальной литературы. Как доказывают исследования [5; 6], средства гимнастического многоборья спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики можно активно адаптировать для занятий со студентами вуза. Выбор средств гимнастики оправдан возможностью решения следующих задач.

1. Освоить терминологию гимнастических упражнений.
2. Освоить базовые гимнастические упражнения различной направленности.
3. Достигать прироста уровня развития физических качеств по показателям гибкости, координации, силы.
4. Корректировать физическое развитие (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

В практике нашей работы в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) для решения данных задач были определены:

- а) форма подачи учебного материала;
- а) базовые средства гимнастики для освоения в рамках учебных занятий для студентов 1–3 курсов СПбГЭУ;
- б) термины и понятия гимнастики, способствующие усвоению базовых упражнений;
- в) средства, которые стали основой учебных кейсов (учебных комбинаций).

Занятия гимнастикой традиционно подчиняются классическому принципу деления урока на три основных части: подготовительную, основную и заключительную. Однако, следует заметить, что специалисты в гимнастических видах спорта предлагают так называемую *фрагментарную структуру* урока с подчинением его трехчастному делению [4]. Этот подход оправдывает себя в связи с тем, что множество средств гимнастики удобнее (и для преподавателя, и для студента) разделить на логически совмещенные фрагменты (кейсы, треки), в рамках которых идет освоение элемента (группы родственных движений), разучивание учебной комбинации и пр.

В качестве базовых средств на занятиях физической культурой со студентами оправданно использовать [1; 2; 6]:

- Строевые упражнения.
- строевые упражнения. Выполнение основных строевых команд и строевых приемов;
 - общеразвивающие упражнения в движении.
- Специально-беговые упражнения, стилизованные варианты шагов и бега.
- различные варианты бега и ходьбы в спортивной технике (бег высоким подниманием бедра, многоскоки, варианты бега с ускорением и пр.);

– стилизованные варианты бега и ходьбы – средства художественной гимнастики: основной шаг, мягкий шаг, перекатный шаг, высокий шаг, пружинный шаг, широкий шаг, переменный шаг, шаг галопа, шаг полки, вальсовый шаг.

Общеразвивающие упражнения, подобранные в комплекс по анатомическому признаку: упражнения для мышц шеи, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц брюшного пресса (передняя поверхность туловища), упражнения для мышц боковой поверхности туловища, упражнения для ног и мышц таза, упражнения на расслабление, комбинированные (комплексные) упражнения.

Базовые гимнастические упражнения без использования снарядов и предметов: *прыжки* (обучение технике базовых прыжков – отталкивание, приземление), *вращения* (обучение технике базовых вращений – поза вращения, замах, баланс. На двух ногах, на одной ноге, с фиксацией рук, с движениями и положениями рук), *равновесия* (обучение технике базовых равновесий – поза равновесия, баланс, положение рук, ног, гимнастический стиль выполнения движения). На двух ногах, на одной ноге, с фиксацией рук, с движениями и положениями рук).

Подготовительные упражнения к выполнению акробатических элементов: *группировка* (подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто), *стойки* (на лопатках, на голове и руках,

на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руке), *перекаты* – связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений, седы.

Базовые гимнастические упражнения (акробатика и спортивная гимнастика): *кувырок вперед*, *кувырок назад*, *горизонтальное равновесие*, *перевороты боком*, *мост* из и.п. лежа.

Терминологической базой для освоения студентами могут быть основные термины гимнастических упражнений: стойка, сед, упор, вис, полуприсед, характеристика положений тела (сидя, прогнувшись), способы выполнения движений (махом, переворотом), названия статических (позы) и динамических упражнений, а также формы их записи – графическая, текстовая, смешанная.

Учебные комбинации (обучающие кейсы), разучиваемые и выполняемые в целях обучения основам техники вида, могут быть составлены из упражнений спортивной гимнастики, акробатических и связующих элементов. Совершенствование навыков выполнения учебных комбинаций (вольных упражнений на гимнастическом ковре) содействует формированию правильной осанки, развивает способность запоминать и выполнять сложнокоординационные движения.

Примерное содержание *учебной комбинации (обучающего кейса)* вольных упражнений с элементами акробатики.

Юноши

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.
3. Длинный кувырок вперед.
4. Кувырок вперед согнувшись.
5. Кувырок назад в упор лежа.
6. Переворот боком.
7. Хореографический прыжок «Перекидной».
8. Равновесие по выбору.

Девушки

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.
3. Кувырок вперед согнувшись ноги врозь.

4. Кувырок назад согнувшись.
5. Переворот боком.
6. Серия хореографических прыжков (3 прыжка).
7. Равновесие по выбору.

Как показывает практика, для девушек весьма востребованы упражнения художественной гимнастики. В качестве учебного материала и основы для обучающего кейса целесообразно выбирать элементы тела (прыжки, вращения, равновесия, волны, взмахи), и манипуляции предметами (обруч, мяч). С предметами базовыми средствами могут стать вращения, передачи, перекаты, вертушки, броски и ловли, перекаты предметов по телу и по полу. Освоенные элементы могут стать основой примерно такой учебной комбинации (обучающего кейса).

Вариантом оценки уровня освоения обучающего кейса может быть оценка в баллах (каждый элемент имеет базовую стоимость, например, от 0,5 балла до 2 баллов; за правильное выполнение элементов суммируется их стоимость, если элемент выполнен технически неправильно или не выполнен, стоимость элемента к оценке не прибавляется).

Как показывает практика, данный подход к проведению занятий помогает не только определить объем разучиваемого двигательного материала, оценить успешность его освоения, с помощью данных средств воздействовать на развитие физических качеств и других способностей. Опрос студентов 1-3 курсов (50 человек) показал удовлетворенность занятиями: средний балл – 4, 6 (по пятибалльной шкале).

Выводы. Приведенный материал можно конструировать, варьировать в уроке в зависимости от возможностей (оснащенность зала, наличие/отсутствие тренажеров/достаточного количества инвентаря), задач и направленности занятия. Выбор и количество фрагментов определяет преподаватель, исходя из целей, задач урока, этапа (тренировочных циклов). Подход к объединению в занятии традиционных средств гимнастики можно адаптировать и к другим видам спорта, например, интегрировать фитнес-программы и средства спортивных игр, легкой атлетики. Важно планировать учебно-тренировочный процесс и выбирать средства с учетом возраста, пола занимающихся, статуса здоровья, с пониманием необходимости контроля нагрузки.

Литература:

1. Архипова Ю.А. Интеграция средств гимнастики и фитнес программ в занятиях физической культурой со студентами вуза / Ю.А. Архипова, Н.В. Малиновская, Л.А. Онучин // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева. – Тюмень: Вектор Бук, 2021. – С. 275–279.
2. Журавин М.Л. Теория и методика гимнастики: учебник / М.Л. Журавин, О.А. Загрядская, Н. В. Казакевич [и др.]. – 8-е изд. – М.: Академия, 2012. – 492 с.
3. Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, И.А. Степанова – М.: Академия, 2019. – 320 с.
4. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / Л.А. Карпенко. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.
5. Тимохина Л.М. Фитнес-гимнастика как перспективное направление в системе преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе / Л.М. Тимохина, И.В. Бойцова // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №33. – С. 105–109.
6. Венгерова Н.Н. Художественная гимнастика в высшей школе: учебное пособие / Н.Н. Венгерова, Т.Е. Велкина, Е.Т. Ермукашева [и др.]. – СПб.: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2013. – 51 с.

Люйк Л.В., Венгерова Н.Н.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Художественно-технический институт»

г. Санкт-Петербург

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

г. Санкт-Петербург

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматривается использование дифференцированного подхода на занятиях физической культурой со студентами разных медицинских групп.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая культура, нервная система, темперамент.

Введение. Проблема организации дифференцированного подхода при обучении физическим упражнениям студентов не специализированных вузов на занятиях физической культурой рассматривалась давно и до сих пор признана важной и актуальной.

В условиях современной высшей школы реализация дифференцированного подхода на занятиях по физической культуре осложнена недостаточностью аудиторного фонда, что не позволяет распределять студентов на учебные подгруппы с учётом их состояния соматического здоровья, уровня физической подготовленности. Организация учебного процесса без учета состояния здоровья студентов существенно усложняет разработку и реализацию содержания занятий, усреднение параметров физической нагрузки и т. д. [2].

Известно, использование средств физической культуры на занятиях со студентами влияет не только на процесс формирования соматического здоровья, но и как средство профилактики некоторых заболеваний, а также коррекции антропометрических показателей [1].

Доказано [6], что физическая активность напрямую влияет на адаптацию студентов к условиям учебного процесса высшей школы [3] и способствует повышению их умственной и физической работоспособности [5]. Но недостаточное количество учебных часов (2 часа в неделю практики) по физической культуре не способствует решению задач по формированию компетенций по дисциплине [4].

Цель исследования – внедрить дифференцированный подход на занятиях физической культурой со студентами с различным уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Организация и методы исследования. Педагогическое исследование проводилось в осеннем семестре 2022–23 учебного года на базе Санкт-Петербургского «Художественно-технического института» со студентами младших курсов (248 девушек в возрасте 17–18 лет) по специальностям: Графический дизайн, Дизайн моды, Реклама и связь с общественностью, Прикладная информатика, Дизайн моушен, Звукорежиссура. Обучение по данным специальностям связаны с работой на компьютере.

Из числа студентов 1 курса, прошедших диспансеризацию к концу семестра (248 чел.), 48 относились к основной группе, 52 – СМГ, 24 – не проходили диспансеризацию, 124 отнесены к подготовительной группе. Студенты 2-го и 3-го курсов занимались без прохождения диспансеризации.

Занятия проводились 1 раз в неделю.

На основе разработанной профессиограммы нами определена рабочая поза, которая определяется негативными моментами – продолжительное положение «сидя» связанная с перенапряжением мышц спины, повышенным тонусом мышц шейно-воротниковой зоны, застойным явлениям в нижних конечностях, перенапряжением зрительного анализатора и т. д.

При разработке содержания двигательных программ создавались мини-блоки упражнения комплексного воздействия для развития:

- динамической и статической силы в сочетании с упражнениями стретчинга;
- формирования правильной осанки (общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения с палками мячами и скакалками, танцевальные упражнения) и пластики движений;
- активной и пассивной гибкости (стретчинг);
- координационных способностей (танцевальные упражнения и оздоровительной аэробики, базовой гимнастики).

Для определения успешности учебного процесса использовались функциональные пробы (Руффье, Штанге, кистевая динамометрия), двигательные тесты, а также комбинации упражнений на 32 счёта.

Для студентов, освобождённых от практических занятий, предлагалось задание - теоретико-методическую разработку и её представление на группе (доклад и презентация) как самостоятельную работу.

Таким образом, реализовывался раздел программы по элективной дисциплине «Физическая культура» как и самостоятельная подготовка студентов, так и учебно-методический раздел по компетенции «знать».

Тема для самостоятельного изучения материала формулировались по вопросам:

- строения и заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, строению глаза, дыхательной и других систем организма;
- профилактические и рекреационные упражнения по имеющимся заболеваниям.

Период обучения составлял в среднем 15 занятий за семестр, которые посещались не регулярно в связи с периодическими болезнями студентов.

Результаты исследования. Проведенный нами анонимный опрос студентов о наличии у них известных им заболеваний и их знании о профилактике этих заболеваний средствами физической культуры, показал их полное **незнание в этой области**.

Ответ на вопрос об отношении студентов к занятиям физической культурой и спортом получился у 80,0% однозначным – были освобождены от физкультуры. Лишь у 11,0% студентов в школе была физическая культура и их готовили к сдаче норм ГТО. И несколько человек имели золотой значок ГТО.

Опираясь на полученную информацию, мы разработали комплекс общеразвивающих упражнений, способствующий формированию осанки, координации и развитию гибкости – 10 упражнений, который студенты выучили за 5 занятий.

Занятия проводились фронтальным (выполнении строевых, общеразвивающих упражнений, а также упражнений в ходьбе, беге, передвижениях на лыжах и т.п.), групповым, поточный способ (студенты выполняют заданные упражнения друг за другом), индивидуальный способ (отдельные ученики, получив задание, самостоятельно выполняют его).

Студенты выполняли комплексы упражнения с палками, мячами и скакалками. Все это вносило новизну в занятие и повышало интерес к нему студентов, а также увеличивало нагрузку. Кроме того, выполняли упражнения на ковриках из системы Пилатес и Йоги для укрепления мышц спины, брюшного пресса и на развитие гибкости. Совсем освобожденные от занятий студенты познакомили остальных с некоторыми теоретическими вопросами теории и методики физической культуры ее системами, получив задание от преподавателя.

Выводы. Определено, что реализация образовательной программы по физической культуре затрудняется некоторыми проблемами:

- во многих вузах, особенно не государственных, студенты первого курса долго проходят диспансеризацию для определения медицинской группы (до декабря месяца);
- студенты второго курса вообще не проходят повторное медицинское обследование;

- неудовлетворительная оснащенность спортивных залов специальным оборудованием и не достаточное и необходимое наличие инвентаря;
- составление расписания таким образом, что на одном занятии объединяются студенты разных курсов.

Поскольку преподавателю независимо от условий организации учебного процесса необходимо решать задачи дисциплины, использование дифференцированного подхода по подбору физических упражнений и их дозировка позволяет решать вопросы по повышению уровня физической подготовленности студентов, улучшения состояния их здоровья несмотря на то, что в одной учебной группе могут находиться как юноши, так и девушки, а также студенты как основной, так и специальной медицинской группы.

Литература:

1. Балакирева Е.А. Лечебное и профилактическое действие физических упражнений / Е.А. Балакирева, Е.В. Еремка, Л.Г. Баланова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №5.
2. Венгерова Н.Н. Проектирование кинезиологических конструкторов для студенток высшей школы в рамках элективного курса по физической культуре / Н.Н. Венгерова// Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – №1 (57). – С. 63–68.
3. Венгерова Н.Н. Комплексная оценка физической подготовленности студенток вуза / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун // Труды 13 Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием «Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения». – СПб.: СПбПУ Петра Великого, 2018. – С. 731–737.
4. Кудашова Л.Т. Формирование компетенции в рамках элективного курса по физической культуре / Л.Т. Кудашова// Известия Тульского университета // Физическая культура. Спорт. Вып. 3. – Тула: ТулГУ, 2017. – С. 33–41.
5. Люйк Л.В. Реализация ФГОС «3+» по физической культуре в высшей школе / Л.В. Люйк, Н.Н. Венгерова // ТПФК. – 2016. – №6. – С. 12–15.
6. Храмов В.В. Реализация учебного процесса по дисциплинам здравоцентрической парадигмальной направленности на кафедре лечебной физкультуры, спортивной медицины и физиотерапии / В.В. Храмов// Саратовский научно-медицинский журнал. – 2011. – Т. 7. №1.

УДК 796.332

Ма Юньфэн, Мигалкин А.Г.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье представлены данные определения морфобиомеханических особенностей юных футболистов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата как основы разработки здоровьесберегающих технологий подготовки данного контингента спортсменов. Определено, что нормальная осанка свойственна 50,0% футболистов 11–12 лет; наиболее частыми функциональными отклонениями опорно-двигательного аппарата юных спортсменов соответствующего спортивного профиля оказались сколиотическая осанка (26,66%), а также круглая спина (16,67%).

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, спортсмены, проектирование, футбол, здоровьесберегающие технологии.

Введение. Особый статус в теории спорта проблем состояния здоровья спортсменов обусловлен безоговорочной их взаимосвязью с проблемой результативности процесса многолетней спортивной подготовки [4; 5; 7]. В среде ученых отрасли физической культуры и спорта распространено справедливое мнение о том, что в детско-юношеском спорте интенсификация

начального тренировочного процесса для получения высоких результатов выступает детерминантом увеличения нагрузок на организм детей и риском появления в них ряда метаболических, морфофункциональных отклонений, донозологичных состояний и заболеваний [2; 3; 6]. В контексте вышеизложенного подчеркивается важность предупреждения, раннего диагностирования и коррекции нарушений состояний костномышечной системы юных спортсменов. В настоящее время ученые выяснили, что изменения величин физиологических изгибов позвоночного столба, гипермобильность суставов, поперечное и продольное плоскостопие служат признаками соединительно-тканых дисплазий, которые могут привести к значительной перегрузке различных отделов опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов, а затем – к травматизации и появлению заболеваний и внутренних органов организма юного спортсмена [1].

Цель исследования: определить морфобиомеханические особенности юных футболистов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата как основы разработки здоровьесберегающих технологий подготовки данного контингента спортсменов.

Методика исследования. В процессе исследования применен комплекс методов исследования: анализ специальной научно-методической литературы, медико-биологические методы, такие как: антропометрия, определение типа осанки юных футболистов, визуальный скрининг биометрического профиля осанки, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе городского колледжа Шеньян, провинции Ляонин. Проведено обследование 60 юных футболистов в возрасте 11-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время исследования, а именно в ходе видеометрии (результаты подтверждены врачом-ортопедом) футболистов 11-12 лет (n = 60) раскрыли то, что 50,0 % (n = 30) спортсменов не имеют нарушений ОДА, тогда как у 26,68 % (n = 16) выявлены нарушения осанки во фронтальной плоскости, 6,65 % (n = 4) – имеют плоскую спину, 16,67 % (n = 10) – круглую спину (таблица 1).

Таблица 1

Особенности осанки футболистов 11–13 лет (n = 60), %

Футболисты	Осанка			
	нормальная	круглая спина	плоская спина	сколиотическая
11–12 лет (n = 60)	50,00	16,67	6,65	26,68

Исследование, направленное на установление параметров длины тела юных футболистов с разными типами осанки, утверждать, что в среде спортсменов 11–12 лет наибольшие значения длины тела имели лица со сколиотической осанкой и круглой спиной. Наивысшие показатели длины тела среди обследованных спортсменов 11–12 лет отмечены у футболистов с круглой спиной (в среднем $153,00 \pm 1,30$ см) и сколиотической осанкой (в среднем $153,00 \pm 1,24$ см). С нормальной осанкой средние показатели значения длины тебы были равны $152,70 \pm 1,42$ см. И самые низкие значения у спортсменов с плоской спиной – $151,80 \pm 1,26$ см.

Обследование юных футболистов на предмет выяснения средних значений показателя массы тела показало, что среди спортсменов возрастного диапазона 11–12 лет наибольшие средние значения показателя массы тела продемонстрировали с плоской спиной ($38,75 \pm 0,73$ кг), самые маленькие – лица со сколиотической осанкой ($39,44 \pm 1,09$ кг).

Выводы. В контексте проведенного исследования выяснены особенности осанки футболистов на этапе начальной подготовки. Так, подтвержденные врачом-ортопедом результаты указывают на то, что нормальная осанка свойственна 50,0% футболистов 11–12 лет; наиболее частыми функциональными отклонениями опорно-двигательного аппарата юных спортсме-

нов соответствующего спортивного профиля оказались сколиотическая осанка (26,66% футболистов), а также круглая спина (16,67% футболистов). Такие данные являются неопровержимым доказательством насущности решения проблемы функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата юных спортсменов указанной спортивной специализации.

Литература:

1. Григорьева А.С. Особенности нарушений опорно-двигательного аппарата у юных футболистов 10–11 лет / А.С. Григорьева, Е.С. Стоцкая // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2022. – С. 27–32.
2. Губа В.П. Индивидуализация нормирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки юных футболистов / В.П. Губа, Р.Р. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – 2016. – №4 (6). – С. 27–30.
3. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула. – М.: Человек, 2015. – 236 с.
4. Друзьянов И.И. Динамика численности высококвалифицированных специалистов по якутской национальной борьбе хапсагай как показатель развития данного вида спорта / И.И. Друзьянов, П.И. Яковлев, И.А. Черкашин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №4 (170). – С. 107–111.
5. Кудрин Е.П. Мас-рестлинг: технико-тактические действия: монография / Е.П. Кудрин, Е.В. Криворученко, И.А. Черкашин. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2018. – 152 с.
6. Нин Ц. Особенности общей физической подготовленности мальчиков 8 – 9 лет, занимающихся гольфом / Ц. Нин, И. А. Черкашин, В. Н. Логинов // Глобальный научный потенциал. – 2021. – №8 (125). – С. 65–69.
7. Черкашин И.А. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных единоборств: кикбоксинг К1 и тайский бокс: учебно-методическое пособие / И.А. Черкашин, П.П. Охлопков, Е.В. Черкашина. – Якутск: Издательский дом Северо-Восточного федерального университета, 2019. – 92 с.

УДК 796.081

Цэн Сянъи, Татаринов В.В.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СО СТУДЕНТКАМИ С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы влияния оздоровительных занятий студенток с учетом особенностей типов телосложения в процессе физического воспитания на коррекцию их телосложения. Представлены статистически значимые изменения средних значений соматометрических показателей студенток мезоморфного, эктоморфного, эндоморфного типов телосложения.

Ключевые слова: оздоровительные занятия, типы телосложения, физическое воспитание.

Введение. Популярные в сегодняшнем социуме тренды экономического и общественного развития придают здоровью смысл репрезентанта и последствия обеспечения населением качества своей жизни. Значение здоровья в системе общечеловеческих ценностей связано с его статусом как фундаментальной основой оптимальной реализации способностей и потенциала каждой личности [2; 4].

В современных реалиях состояние здоровья взрослых в целом и детей и молодежи в частности представляется беспрецедентным вызовом социума и государству. Это выражает целесообразность повышенного внимания обеспечению надлежащего объема двигательной активности как условия улучшения здоровья, поддержания трудоспособности и содействия разноплановому становлению населения, в частности, студентов [1; 3; 4].

Специалисты в первую очередь сосредотачиваются на вопросах телосложения как формы проявления природного биологического разнообразия – дискретного детерминанта природного спектра вариантов конституции. Кроме того, телосложение связано с важнейшими осо-

бенностями динамики онтогенеза, метаболизма и реактивности организма, что, как утверждают исследователи служат залогом формирования индивидуальной специфики структуры, а затем функций организма, обуславливают его реакцию на факторы на постоянно изменяющиеся факторы внешней среды [1–4].

Сублимация передовых идей науки в стратегии оздоровления студенческой молодежи предполагает создание и внедрение результативных инновационных технологий.

В таком контексте следует отметить, что на фоне актуальной в современных условиях трансформации парадигмы физического воспитания, касающейся выяснения спектра интересов и потребностей студентов, связанных с их телесным и духовным совершенствованием, остаются оптимально не решенными вопросы коррекции телосложения студенток с учетом особенностей типов их телосложения.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент состоял из констатирующей и формирующей частей. Констатирующий эксперимент предполагал определение морфофункциональных особенностей студенток с разным типом телосложения в процессе физического воспитания. Формирующий эксперимент позволил разработку и апробации оздоровительных занятий для коррекции телосложения студенток в процессе физического воспитания, в частности обследовали студенток 17–18 лет с разными типами телосложения, среди которых: мезоморфы, эктоморфы, эндоморфы.

Результаты исследования. В таблице приведены динамика охватных размеров тела студенток. О положительном влиянии оздоровительных занятий дают основания утверждать изменения средних значений охватных размеров тела студенток мезоморфного типа телосложения. Статистически значимые изменения предстали очевидными и по увеличению средних значений охватных размеров плеча студенток эктоморфного типа телосложения. В ходе обследования студенток эндоморфного типа телосложения также зафиксировано улучшение (уменьшение).

Таблица 1

Охватные размеры тела студенток, см

Тип телосложения	Статистические показатели				P
	До эксперимента		После эксперимента		
	x	S	x	S	
охват грудной клетки, см					
эктоморфы	77,5	5,80	78,5	4,21	p > 0,05
эндоморфы	91,2	6,02	92,7	4,58	p > 0,05
мезоморфы	85,3	5,50	88,2	4,71	p < 0,01
объем плеча, видеть					
эктоморфы	23,3	3,71	24,9	2,21	p < 0,05
эндоморфы	28,0	3,80	27,6	2,32	p > 0,05
мезоморфы	26,2	3,81	27,7	2,19	p < 0,01
охват талии, см					
эктоморфы	64,9	4,44	64,3	3,20	p > 0,05
эндоморфы	75,4	4,83	72,1	2,95	p < 0,01
мезоморфы	68,1	5,51	66,3	3,32	p < 0,05
охват бедер, см					
эктоморфы	88,8	5,50	90,2	2,28	p > 0,05
эндоморфы	97,8	6,53	96,1	4,40	p > 0,05
мезоморфы	94,5	4,22	94,0	3,01	p > 0,05
охват голени, см					
эктоморфы	33,3	2,81	33,8	2,61	p > 0,05
эндоморфы	35,9	2,15	35,4	2,19	p > 0,05
мезоморфы	34,6	1,84	34,2	2,01	p > 0,05

Выводы. При оценке общей выносливости контингента обследуемых статистически значимые улучшения (увеличения) не зафиксированы только у студенток эктоморфного типа телосложения. На основе сравнительного анализа полученных результатов констатируется, что у исследуемого контингента получены положительные изменения по показателям силовой выносливости мышц верхних конечностей: у студенток эктоморфного типа телосложения. Выявлено статистически достоверное ($p < 0,01$) улучшение показателей гибкости позвоночного столба у контингента экспериментальной группы: у студенток эндоморфного, эктоморфного и мезоморфного типов телосложения.

Литература:

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция бионергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
2. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 19–22.
3. Граевская Н. Д. Спорт и здоровье / Н.Д. Граевская // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №4. – С. 14.
4. Матийчук В.И. Коррекция телостроения студенток с требованием особенностей геометрии масс их тела / В.И. Матийчук. – Киев: НУФВСИЗ, 2012. – 206 с.

УДК 796.562

Сидорова Т.Н., Никодимова В.Р.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования по оценке уровней развития прикладных навыков у детей среднего школьного возраста на занятиях по спортивному ориентированию. Разработан комплекс упражнений для развития прикладных навыков на занятиях по спортивному ориентированию. Полученные результаты дают возможность определить физическое исходное состояние детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, прикладные навыки, комплекс упражнений.

Актуальность. Ориентировка в пространстве остается одной из первостепенных задач, входящих в сферу социальной адаптации школьников. Поэтому следует эту задачу начать решать со школьного возраста, так как пространственная ориентировка помогает детям хорошо адаптироваться в окружающем мире [1]. Однако встречаются случаи недостатков в развитии пространственной ориентировки и у детей среднего школьного возраста, которые ограничивают их самостоятельность и активность во всех сферах деятельности. Одним из способов развития ориентировки в пространстве у учащихся среднего школьного возраста является приобщение их к занятиям по спортивному ориентированию в рамках дополнительного образования. Ориентирование – очень популярный вид спорта: в России, по самым скромным подсчетам, им занимаются десятки тысяч человек, а за рубежом – сотни тысяч [2]. Уровень развития ориентирования неизменно повышается год от года. Одним из видов спортивного ориентирования направленного на развитие ориентировки в пространстве для учащихся среднего школьного возраста является точное ориентирование. У педагогов дополнительного образования имеется возможность организовать занятия по спортивному ориентированию для более углубленной работы с учащимися среднего школьного возраста по обучению ориентировке в простран-

стве [3]. Исходя из этого возникает вопрос «Как развивать прикладные навыки ориентирования в пространстве у детей среднего школьного возраста на занятиях по спортивному ориентированию?».

Объект исследования: развитие прикладных навыков у детей среднего школьного возраста на занятиях по спортивному ориентированию.

Предмет исследования: процесс тренировочных занятий по спортивному ориентированию детей среднего школьного возраста.

Цель: разработка комплекса занятий по спортивному ориентированию для развития навыков ориентировки в пространстве у детей среднего школьного возраста.

Организация исследования. Для решения нами поставленных задач, исследование проводилось в три этапа. Первый этап - информационно-познавательный. Апе воспитанники начинают познавать новый для них вид спорта – спортивное ориентирование, повторяя основы по этому виду, познают информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап - операционно-деятельностный. На этом этапе воспитанники начинают самостоятельно выполнять определенные задания тренера, а также планируют дистанцию прохождения ориентирования.

Третий этап - практико-ориентационный. Тренировки по программе спортивного ориентирования проводятся с полным групповым составом, но по мере роста спортивного опыта занимающихся больший упор следует делать на индивидуальные занятия. Практические занятия проводятся как на местности, так и в спортзале, в зависимости от темы занятий и времени года [4].

Нами был разработан комплекс упражнений для развития прикладных навыков детей среднего школьного возраста на занятиях по спортивному ориентированию.

Разработан цикл занятий и проведена его апробация занятий четырех комплексов занятий по спортивному ориентированию для развития навыков ориентировки в пространстве у детей среднего школьного возраста.

Таким образом, при использовании разработанных нами приемов для развития навыков ориентировки в пространстве на занятиях по спортивному ориентированию у детей среднего школьного возраста педагогу необходимо учитывать возрастные особенности детей в среднем школьном возрасте, физическую подготовленность, желание заниматься, продумывать методическое обеспечение. Нами разработанный комплекс упражнений может положительно повлиять для построения эффективного тренировочного процесса по спортивному ориентированию, а также развивать прикладные навыки юных спортсменов, такие как: ориентировка в пространстве, пользование компасом и умение читать карты.

Таблица 1

Комплекс упражнений по спортивному ориентированию

Упражнения	Методические рекомендации	Баллы
<p>Упражнения первого уровня.</p> <p>1. Детям дается указание показать, где какие части тела находятся.</p> <p>2. Детям дается задание смоделировать свой образ.</p> <p>3. Детям дается задание встать по парам и показать части тела на напарнике.</p> <p>4. Детям дается задание показать части тела в зеркале.</p> <p>5. Детям дается задание показывать части тела по указанию учителя.</p>	<p>Установка на выполнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укажите на левое ухо; – укажите на правую ногу; – укажите на левый глаз; – укажите на макушку головы; – укажите на нос; – укажите на правую бровь. <p>Установка на выполнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ребята, подумайте и расскажите, как вы выглядите. <p>Установка на выполнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ребята, сейчас встаньте по парам и покажите части тела на напарнике. <p>Установка: ребята сейчас подойдите к столу и возьмите зеркала. Укажите части тела смотря в зеркало.</p>	<p>5 1</p> <p>1 1</p> <p>1 1</p>
<p>Упражнения второго уровня.</p> <p>1. Детям дается задание считая шаги делать два шага в лево потом вернуться и так же в другую сторону (позже увеличивать шаги)</p> <p>2. Детям дается задание, как и первое упражнение только направление по диагонали в право-лево с последующим увеличением шагов.</p> <p>3. Детям дается задание по хлопку передвигаться к направлению учителя.</p> <p>4. Детям дается задание сделать круг выбирается водящий, который закрывает полностью глаза и должен угадать имя каждого по голосу, а ребята в кругу должны сказать слово «привет»</p> <p>5. Детям дается задание изучить новое место на улице ограничить определенное место около 2–3 метров. Выбирается местность около 2–3 метров, ограничивается лентой во круг. Детям нужно определить, что где что в этой местности находится. Детям дается карта этого места они должны смотря на карту определить, что где находится, далее рассказать учителю показывая на карте.</p>	<p>Учитель находится в двух трех метрах от учеников выполняет прерывистые хлопки.</p> <p>Например: выбирается местность на карте 2–3 метров. Делается разметка на местности в форме к примеру квадрата (формы могут быть разными). Детям дается карта с той же местностью на изучение.</p> <p>В конце учащиеся должны рассказать о том, что где находится сколько шагов, метров, сколько деревьев и т. д</p> <p>Карта должна быть увеличена на 1 сантиметр 200 метров.</p> <p>Учитель принимает зачет.</p> <p>Например: выбирают местность группами по 2–3 человека. Находясь на этой местности, изучают ее сколько метров, шагов, от места старта находится севернее, южнее, на западе, на востоке. Учитель принимает зачет.</p> <p>Учитель объясняет, как пользоваться компасом. Показывает, как ставить стрелку компаса по какому направлению, в каком направлении крутить его.</p>	<p>5 1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Упражнения	Методические рекомендации	
<p>Упражнения третьего уровня.</p> <p>1. «Изучение условных знаков по спортивному ориентированию». Детям дается задание выучить условные знаки по спортивному ориентированию. Условные знаки должны быть увеличены до 5 x 5, шрифт должен быть увеличен</p> <p>2. Детям дается задание изучить выбранную местность. Учащиеся выбирают себе местность и должны ее описать.</p> <p>3. Детям дается задание рассказать, что такое компас. Условные ответы: Компас – это указатель, направляющий на место движения.</p> <p>4. Детям дается задание научиться пользоваться компасом.</p> <p>5. Детям дается задание попробовать на спортивной карте взять азимут и выйти к направленному месту. В одной группе собрать детей, раздать карты, показать на карте точку отчета до точки пребывания, раздать компаса, дать задание взять азимут и направится по направлению. При прохождении на местности объяснять, где находится</p>	<p>Учитель должен объяснить, чем плох и хорош этот путь. На карте и на местности делаются разметки с шириной около 2–3 метров. Таких коридоров на выбор дается около 5, все они ведут к одной местности, где размещены контрольные пункты. Задача детей выбрать свой путь.</p>	<p>5 1 1 1 1 1</p>
<p>Упражнения четвертого уровня.</p> <p>1. Детям дается задание выбрать свой путь до контрольного пункта. Выбрав его на карте показать учителю, рассказать почему он выбрал этот путь.</p> <p>2. Детям дается задание по выбранному маршруту читая карту дойти до контрольного пункта.</p> <p>3. Детям дается задание дойти самостоятельно до контрольного пункта.</p> <p>4. Дети, дойдя до контрольного пункта, должны выбрать правильный контрольный пункт, читая карту.</p> <p>5. Дети, выбрав контрольный пункт, должны выбрать свою дорогу обратно на место старта. Обратную дорогу учащиеся должны выбрать сами, таким же образом, как и до контрольного пункта</p>	<p>Задача учащихся выбрать правильный контрольный пункт, тот который нарисован на карте.</p>	<p>5 1 1 1 1 1</p>

Литература:

1. Алешин А.В. Карта в спортивном ориентировании / А.В. Алешин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
2. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 88 с.
3. Воронов Ю.С. Тесты и задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1998. – 70 с.
4. Загузова В.А. Формирование физических качеств студентов средствами спортивного ориентирования / В.А. Загузова, О.Н. Канаш // Материалы Международной студенческой научно-практической конференции – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 87–91.

УДК 796.015.31

Люд Мэнлу, Мигалкин А.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СГРУППИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ММА

***Аннотация.** ММА (mixed martial arts) – захватывающий и сложный вид спорта, который сочетает в себе элементы техники бокса, муай-тай, кикбоксинга и различных видов борьбы, таких как греко-римская, вольная борьба и бразильское джиу-джитсу. На сегодняшний день существует ограниченное количество рецензируемых исследований, изучающих оптимальное соотношение средств, методов спортивной тренировки бойцов, выступающих в ММА.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка, тренировочный процесс, муай тай, смешанные единоборства, борьба.*

Введение. ММА (mixed martial arts) – захватывающий и сложный вид спорта, который сочетает в себе элементы техники бокса, муай-тай, кикбоксинга и различных видов борьбы, таких как греко-римская, вольная борьба и бразильское джиу-джитсу. Хотя ММА существует уже несколько десятилетий в таких странах как Бразилия, США, это все еще относительно новый вид спорта для большей части мира [1; 2; 8; 9]. Состязания по ММА включают поединки в течение 3 раундов по 3 мин. или 3–5 x 5 мин. в соответствии с правилами соревнований, принятыми в 2002 году в Соединенных Штатах Америки и в настоящее время широко применяемые во всем мире. Несмотря на недавнее развитие этого вида спорта более чем 4000 профессиональных спортсменов мужского и женского пола по всему миру и более чем 100 национальных руководящих органов любителей, зарегистрированы в Международной федерации ММА (IMMAF) [8]. Несмотря на быстрорастущую популярность смешанных боевых искусств, существует дефицит данных о методах тренировок, системе подготовки спортсменов и спортсменок в ММА, вопросах восстановления, повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности с применением средств восстановления и пр. Учитывая то, что ММА – вид спорта, который предъявляет большие требования к различным функциональным системам организма, существует высокий риск перенапряжения и переутомления спортсменов в процессе спортивной подготовки при нерациональном построении тренировочного процесса, как и в других единоборствах. На сегодняшний день существует ограниченное количество рецензируемых исследований, изучающих оптимальное соотношение средств, методов спортивной тренировки бойцов, выступающих в ММА [1–3].

Организация и методы исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, опрос, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. Проведен опрос 10 тренеров по ММА. Опрос был направлен на получение информации относительно средств, методов, которые применяются в тренировочном процессе, особенности по-

строения микроциклов, программ одного тренированного занятия, интенсивности и интервала отдыха между сетями при развитии того, или иного двигательного качества. Вопросы были разработаны таким образом, чтобы сосредоточить внимание на опыте участников в ММА, их переходе в тренерскую деятельность и их текущей практике обучения спортсменов ММА.

Результаты и обсуждение. Применение методов опроса тренеров по ММА и наблюдение за тренировочной деятельностью позволил изучить тренировочный процесс квалифицированных бойцов ММА. Отмечались внутренняя и внешняя нагрузка, применяемая на тренировках. Путем анализа результатов опроса тренеров по ММА были выявлены группы упражнений, которые наиболее часто применялись в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в ММА. Данные группы средств представлены в таблице. К ним относятся: разминка, ударная техника, борцовские упражнения, упражнения джиу-джитсу, спарринги с применением ударной техники, борцовский спарринг, спарринг джиу-джитсу, спарринги джиу-джитсу, спарринги по правилам ММА, круговая тренировка, физическая подготовка (взрывная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности и пр.).

Таблица

Сгруппированные средства тренировочного процесса спортсменов ММА

Виды нагрузки	Характеристика
Разминка	Любое упражнение или содержание тренировки, специально направленное на подготовку участников к физической активности
Ударные упражнения	Элементы ударной техники: ударные упражнения из бокса, кикбоксинга, муай тай. Упражнения выполняются для совершенствования двигательного навыка
Борцовские упражнения	Элементы борцовской техники, к ним относятся упражнения, которые отбирает тренер для тренировочного процесса. Они включают борцовские упражнения такие как броски противника или технико-тактические действия в положении лежа, стоя. Упражнения выполняются для совершенствования двигательного навыка
Упражнения джиу-джитсу	Любое упражнение, состоящее из повторения определенных тренером приемов борьбы с подчинением (либо получение доминирующей устойчивой позиции, либо принуждение противника к совместным блокировкам, удушающим приемам) в группах с целью повышения спортивного мастерства
Спарринги с применением ударной техники	Спарринги с применением упражнений ударного характера, элементы из бокса, кикбоксинга, муай-тай. Выполняются данные упражнения с целью повышения работоспособности, уровня технико-тактического мастерства
Спарринги с применением исключительно техники борьбы	Применяются элементы борьбы, технико-тактические действия: броски соперника, перемещение, борьба в партере, в положении лежа и пр. Выполняются данные упражнения с целью повышения работоспособности, уровня технико-тактического мастерства
Спарринги с применением исключительно техники джиу-джитсу	Применяются элементы бразильского джиу-джитсу, технико-тактически действия: броски соперника, перемещение, борьба в партере, в положении лежа и пр. Выполняются данные упражнения с целью повышения работоспособности, уровня технико-тактического мастерства
Спарринг по правилам соревнований по ММА	Спарринги проводятся в соответствии с правилом ММА. Выполняются данные упражнения с целью повышения работоспособности, уровня технико-тактического мастерства
Круговая тренировка	Любая часть тренировки, использующая повторяющиеся навыки ММА или упражнения на мышечную выносливость в течение определенного тренером времени с целью улучшения физической подготовленности, а не совершенствования навыков.
Физическая подготовка	Применение упражнений силового, скоростно-силовой направленности, используемый для повышения уровня взрывной, максимальной силы, силовой выносливости или выносливости спортсмена

На основе анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, опроса тренеров по ММА разработан тренировочный мезоцикл в подготовительном периоде

годового цикла подготовки, который был рассчитан на 8 недель. Силовые тренировки проводились три раза в неделю каждые 48 часов (понедельник, среда, пятница) в соответствии с групповым заданием. В промежуточные три дня (вторник, четверг, суббота) все спортсмены проходили одинаковую боевую подготовку, сосредоточив внимание на технических навыках, нанесении ударов и грэпплинге. Все участники отдыхали один день в неделю – воскресенье.

Выводы. На основании опроса тренеров по ММА, наблюдений за тренировочным процессом квалифицированных спортсменов в ММА, а также анализу научно-методической литературы были выявлены средства и соотношение данных средств, которые применяются в тренировочном процессе. Анализируя соотношение средств в учебно-тренировочных занятиях, также была выявлена определённые особенности, которые заключались в том, что самая низкая продолжительность (мин) у разминки, также у борцовские спаррингов и круговой тренировки. На учебно-тренировочных занятиях спортсмены выполняют борцовские упражнения, упражнения джиу-джитсу, спарринги с применением ударной техники, спарринги с применением исключительно техники борьбы, спарринги с применением исключительно техники джиу-джитсу, спарринг по правилам соревнований по ММА, круговые тренировки, тренировки, направленные на развитие физической подготовленности, в большей степени взрывной, максимальной силы, силовой выносливости, быстроты и аэробной выносливости. На основе анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, опроса тренеров по ММА научно-обоснован и разработан тренировочный мезоцикл в подготовительном периоде годового цикла подготовки, который был рассчитан на 8 недель и внедрен в подготовку квалифицированных спортсменов.

Литература:

1. Ашкинази С.М. Совершенствование системы специальной физической подготовки спортсменов комплексных (смешанных) единоборств / С.М. Ашкинази, Е.А. Бавыкин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №6. – С. 94–98.
2. Ашкинази С.М. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в смешанных единоборствах: монография / С.М. Ашкинази, К.В. Климов. – СПб., 2007. – 104 с.
3. Кузнецов А.С. О целесообразности использования игр с элементами единоборств на этапе начальной подготовки в греко-римской борьбе / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, С.А. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №15 (2). – С. 47–54.

УДК 615.825

Желлаева О.Б., Румба О.Г.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ СОЧЕТАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ КОУЧ-ЙОГИ И ИГРЫ НА ХОМУСЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье КОУЧ-йога в сочетании с игрой на хомусе рассматривается как средство повышения физической подготовленности для женщин пожилого и старшего возраста. С помощью комплекса упражнений отмечена положительная динамика у участников исследования. В статье представлен фрагмент выпускной квалификационной работы.

Ключевые слова: йога, лечебная физкультура, пожилой возраст, старший возраст, хомусотерапия.

Методы и организация исследования. Физическая подготовленность людей старшего и пожилого возраста оценивалась в начале и конце исследования. Уровень физической подготовленности определялся с применением методов анкетирования и тестирования: анкетный

опрос №1 с целью определения субъективной оценки здоровья, субъективный опрос оценки иммунитета, тест по Куперу, проба Мартина, ФЖЕЛ, динамометрия и экскурсия грудной клетки.

Введение.

По данным Всемирной организации здоровья оздоровление населения является важной социальной задачей. В настоящее время развитие фитнес индустрии, как отмечает Е.Г. Санкина, шагнуло далеко вперед, специалистами разрабатываются различные методики и физкультурно-оздоровительные программы, отличающиеся друг от друга вариативностью применяемых средств (Буркова О.В., Фёдорова О.Н.), возможностью контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальностью, пластичностью выполняемых упражнений (Лаврухина Г.М.). Вместе с тем, как показывают исследования многих авторов, большинство женщин старшего и пожилого возраста не посещают организованные физкультурные занятия в фитнес-клубах. Причины называются самые разнообразные, но в целом сводятся к следующим (Товстоног И.М.): нет времени (60%), нет мест для занятий (55,6%), материальные затруднения (31,6%), отсутствует соответствующая возрастная группа (18%). Существует социальная проблема: женщины пожилого, старшего возраста отличаются более слабыми показателями здоровья, при этом уделяют на себя мало времени. Они занимаются семьёй, детьми и внуками. С выходом на пенсию и увольнением уменьшается физическая активность, финансовые возможности. Основное время они проводят в одиночестве, становятся изолированными от общественной жизни и постепенно появляется психоземotionalная нестабильность, тревожность, заикленность на психотравмирующих внешних обстоятельствах, зависимость от взрослых детей.

В связи с этим встает вопрос разработки методики комплексной оздоровительной программы для женщин старшего и пожилого возраста, доступной и не предъявляющей повышенных требований к техническому оснащению мест их проведения. Разработка методики занятий КОУЧ-йоги в сочетании с игрой на хомусе решает эту проблему и попутно сопутствующие: создаются группы единомышленников, появляется новый интерес к жизни. Целью нашего исследования является разработка методики оздоровительных занятий КОУЧ-йоги для лиц пожилого и старшего возраста с применением игры на хомусе.

Следует обратить внимание на положительно зарекомендовавшую себя методику коуч-йоги, у которой высокий потенциал. КОУЧ-йога – это Комплексная, Оздоровительная, Улучшающая жизнь Человека йога. Это авторская разработка. Автор – Сарычева Айна Владимировна (психолог, коуч, телесно-ориентированный терапевт, специалист по Эриксоновскому гипнозу) и соавтор – Булгакова Елена Валерьевна (тренер йоги и йога-терапии, специалист ФКиС). КОУЧ-йога оказывает комплексный подход. Во время занятия благоприятный эффект одновременно идет на тело, эмоции, сознание и подсознание. Поэтому стойкие позитивные перемены происходят легче и быстрее.

КОУЧ-йога – это единение древнего учения йоги и современных достижений научной психологии, принципов коучинга, телесно-ориентированного подхода. А в сочетании с игрой на хомусе показатели в группах старшего и пожилого возраста показали изменения в положительную сторону. Это объясняется тем, что хомусотерапия является незаменимым средством от стресса, для релаксации и гармонии. Каждая тональность национального музыкального варганного инструмента народа саха хомуса оказывает положительное воздействие на определенные чакры людей старшего и пожилого возраста [4; 16].

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось в студии йоги г. Якутска в период с сентября 2022 г. по март 2023 г. В эксперименте участвовали две группы: 1 группа- экспериментальная, средний возраст занимающихся составлял 60 лет, 2 группа – контрольная, средний возраст занимающихся составлял 60 лет. В каждой группе по 13 человек, занимающихся КОУЧ-йогой первый год.

Наше исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап – изучались литературные источники, освещающие состояние проблемы исследования, определялось общее направление работы, осуществлен подбор критериев для определения эффективности занятий с людьми пожилого возраста, формировались и уточнялись цель, задачи и гипотеза исследования.

2 этап – с 01.09.2022 по 30.03.2023 были проведены регулярные занятия для пенсионеров старше 55 лет по программе КОУЧ-йоги «Волна жизни». Было проведено первоначальное анкетирование и тестирование лиц пожилого и старшего возраста для получения более точной и развернутой картины физического и психологического состояния испытуемых. При разработке программы мы учитывали не только развитие физических качеств занимающихся, но и улучшение их психоземotionalного состояния, а также постарались предупредить или отсрочить появление нежелательных возрастных изменений.

3 этап – проводилось обобщение полученных данных, сравнение исходных и конечных педагогических наблюдений, уточнение результатов математической обработки данных, а также сформулировать заключение и оформление выпускной работы в соответствии с предъявляемыми требованиями.

При исследовании нами использовались методы исследования как анализ специальной литературы, анкетирование, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение.

При проведении педагогического эксперимента организовались две группы испытуемых. 1 группа – экспериментальная, занималась по разработанной методике комплексных оздоровительных занятий на основе коуч-йоги с применением игры на хомусе 2 раза в неделю, осуществляла тренировки с интенсивными упражнениями в виде трех подходов, продолжительность занятий составляла 1 час 30 минут; 2 группа – контрольная, осуществляла тренировки по методике включающей только коуч-йогу, но без интенсивных упражнений, 2 раза в неделю по 1 час 30 минут. В конце этапа было проведено второе контрольное тестирование и анкетирование.

В КОУЧ-йоге соблюдаются следующие принципы:

1) систематичность – практиковать надо не менее 2-х раз в неделю постоянно. Но по опыту реализованных проектов мы заметили, что даже занимаясь 1 раз в неделю люди получают хорошие стойкие результаты;

2) постепенность увеличения нагрузки должна наращиваться постепенно, с учетом состояния организма, возраста человека;

3) последовательность практики заключается в соблюдении определенного порядка во время занятий и за определенный период в целом;

4) учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. Перед тем, как приступать к практике КОУЧ-йоги, следует обратиться к врачу, т.к. кроме показаний к занятиям, есть и противопоказания. Так же важно соблюдать правило йоги: «Не человек для йоги, а йога для человека». Важно наблюдать за собственными ощущениями, наблюдать за реакцией организма.

Во время выполнения йогических поз тренер дает участникам позитивную визуализацию, вся группа произносит позитивно-окрашенные установки. Например, при выполнении позы «Гора» участники произносят (про себя или вслух) установку: «Я твердо стою на земле! Я чувствую поддержку окружающего пространства!».

Во время обычной йоги людям становится скучно, в своих мыслях они «улетают» по своим делам. А во время занятия по КОУЧ-йоге участник задействует не только свое тело, выполняя позы, практикуя дыхательные упражнения, но и вовлекает свои мысли в процесс. Тренер

КОУЧ-йоги во время занятий создает особую позитивную атмосферу, поэтому эмоции у занимающихся становятся более радостными, улучшается настроение.

Важно отметить, что КОУЧ-йога – это не просто набор поз йоги и аффирмации. В программах КОУЧ-йоги используются позы йоги с пониманием какое воздействие она оказывает (противопоказания, показания и др.). Позитивные образы и установки тоже подбираются из понимания, как они повлияют на психику, эмоции и т.д.

В КОУЧ-йоге выделено несколько направлений:

- 1) здоровье и долголетие;
- 2) женственность и взаимоотношения;
- 3) улучшение качества жизни.

Программа рассчитана на несколько месяцев, во время которых занимаются КОУЧ-йогой в сочетании с игрой на хомусе. Игра на хомусе включается в занятия как дыхательная практика. Когда испытуемые играют на хомусе, каждый поёт внутри себя. Подбирается песня на якутском языке позитивная, легкая. Например, песня П. Туласынова «Кымыс ырыата». Мы рекомендуем во время занятий коуч-йогой применять музыкальное сопровождение как метод расслабления, ведь музыка может влиять на силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, на определенные изменения сердечной деятельности и дыхания.

Качественные показатели, основанные на отзывах и обратной связи от участников нашего исследования, подтверждают эффективность комплексных упражнений КОУЧ-йоги. У большинства произошли стойкие позитивные изменения в психоэмоциональном и физическом состоянии (рисунок 1).

Приведем фрагмент вопросов анкеты №2. Испытуемые отвечали на вопросы анкет и проходили тестирования в начале и конце исследований.

1. Какие результаты Вы получили благодаря занятиям?

- улучшение здоровья;
- снижение веса;
- улучшение работы суставов;
- повышение гибкости;
- нормализация давления;
- повышение бодрости и активности;
- нормализация сна;
- улучшение настроения;
- появление новых друзей;
- повышение качества жизни.

2. Считаете ли, что занятия коуч-йогой способствуют снижению стресса? Почему?



Рис. 1. Благоприятные изменения в физическом состоянии испытуемых
 Результаты проведенного опроса участников-пенсионеров см. рисунок 2.



Рис. 2. Результаты опроса испытуемых в конце и начале исследования

У пенсионеров внимание сфокусировалось с их проблем и болезней на здоровье, активное долголетие, позитивное восприятие себя, других и жизни в целом. По данным проведенного опроса, участники отметили, что игра на хомусе дает расслабляющий эффект и повышает настроение. Наблюдения за людьми старшего и пожилого возраста показывают, что агрессивные и тревожные люди становятся более спокойными, эмоционально-отзывчивыми, позитивно настроенными. У них повышается познавательный интерес к окружающему миру, игра на хомусе раскрывает внутренний потенциал, они начинают хорошо рисовать, сочинять стихи, у них развивается воображение, фантазия, творческие способности.

Правильно подобранные композиции хомуса способствуют расслаблению мышц, может применяться в качестве дополнительной реабилитационной терапии, стимулировать действием на эмоциональное состояние, поддерживать позитивный дух.

Выводы.

Результаты исследования разработанной методики коуч-йоги, направленной на интенсивную нагрузку в сочетании с игрой на хомусе для женщин пожилого и старшего возраста, показывают, что игра на хомусе может являться эффективным дополнением в направлении

йоги. Мы видим перспективу в том, чтобы попробовать КОУЧ-йогу в сочетании с игрой на хомусе как средства рекреации людей старшего и пожилого возраста. Уникальность КОУЧ-йоги и игры на хомусе заключается в том, что благоприятное воздействие идет одновременно на тело, эмоции, сознание и подсознание.

Литература:

1. Байтлесова Н.К. Двигательная активность как средство укрепления здоровья женщин старшего возраста / Н.К. Байтлесова // Бастауыш мектеп: Республиканский научно-методический журнал. – 2006. – №11–12. – С. 54.
2. Викторов В. 5 минут йоги для красоты и здоровья / В. Викторов. – СПб.: Весь, 2002. – 224 с.
3. Захарова К.Ю. Физическая культура в старшем и пожилом возрасте / К.Ю. Захарова. – URL: <https://son-net.info/fizicheskaya-kultura-v-starshem-i-pozhilom-voznaste/> (дата обращения: 21.05.2021).
4. Сарычева А.В. Курс подготовки тренеров-волонтеров в рамках оздоровительно-профилактического проекта «Дальний Восток на Волне жизни»: методическое пособие / А.В. Сарычева, Е.В. Булгакова. – 2021.
5. Шишигин С.С. Играйте на хомусе / С.С. Шишигин. – Покровск: Покровск, 2003. – 21 с.

УДК 613.71

Константинова М.Х., Максимова О.А.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние восстановительных средств на физическое состояние студентов. Не вызывает сомнения то, что восстановление – это неотъемлемая часть тренировочных занятий по военной подготовке, не менее важная, чем сами тренировочные занятия. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств, в системе подготовки спортсменов – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

За последние пять лет продукты питания стали восприниматься студентами как источники активных компонентов и биологически активных ингредиентов, снижающих риски возникновения заболеваний, поддерживающих тонус организма, обладающих профилактическим эффектом и дополнительными свойствами, стимулируя ту или иную систему организма. У студентов происходит интенсивное формирование философии правильного питания и осознанного потребления, и как следствие – выдвигаются новые требования к продуктам питания. Студенты стали уделять больше внимания составам продуктов и делать выбор в пользу натуральности, беспокоиться о наличии сахара, поддерживая тренд Sugar Free, отказываться от синтетических вкусо-ароматических добавок, консервантов, глутена и т. д.

Ключевые слова: питание, натуральные витамины, дефицит, здоровье; рацион.

Введение. Функциональное питание является одним из важнейших составляющих правильного полезного питания. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – всё это привело к неразборчивости в выборе продуктов у студентов, занимающихся военной подготовкой, у которых учебный процесс характеризуется высокой умственной учебной нагрузкой. От ежедневного питания студентов, его качества и сбалансированности зависит напрямую метаболизм и обмен веществ в организме. К сожалению, рацион современного студента характеризуется несбалансированностью основных пищевых веществ и дефицитом биологически активных компонентов, что приводит к снижению умственной и физической работоспособности, сопротивляемости простудным и инфекционным заболеваниям, усилению воздействия на организм

вредных факторов окружающей среды. Неадекватное питание может привести к различным нарушениям, таким как дефицит энергии, дисбаланс макро и микронутриентов, которые формируют факторы риска целого ряда элементарных зависимых заболеваний. Поэтому консультирование студентов по вопросам функционального питания, является одним из направлений сохранения их здоровья и, следовательно, успешности обучения. Важно сделать так, чтобы в годы обучения в вузе у будущего специалиста были заложены основы и навыки здорового образа жизни, важной частью которого являются оптимальное питание и правильное пищевое поведение.

Для проведения эксперимента две группы по 12 студентов, занимающиеся военной подготовкой. Основные задачи: выявить какими

Nutrilite Витамин С плюс является улучшенной формой очень эффективной добавки с витамином С, которая обеспечивает медленное и постепенное высвобождение витамина С для максимального усвоения организмом, что отличает ее от таблеток, содержащих большие дозы и дающих мгновенное высвобождение витамина. Способствует правильному функционированию иммунной системы благодаря витаминам В12 и В6. Поддерживает нормальное функционирование нервной системы и психологическое здоровье благодаря витамину В: биотину, фолату, ниацину, тиамину, витамину В12, витамину В6.

В качестве специальных вспомогательных средств восстановления обычно применяются: спортивные игры (футбол, волейбол); плавание в бассейне (раз в неделю по 1 час); сауна (раз в неделю по 2 часа); массаж (применялся самомассаж на группы мышц); витаминные препараты.

Применялся комплекс натуральных витаминов Дейли Нутрилайт, в котором более высокая концентрация витаминов, чем в синтезированных аптечных витаминах. Комплекс натуральных витаминов Дейли рекомендуют в период особо напряженных тренировочных или в зимне-весенний период для насыщения организма студента натуральными витаминами на фоне гиповитаминоза. Для насыщения витаминами при скоростных и силовых нагрузках следует принимать Дейли по 2 штуки 5 дней, а при длительных нагрузках на выносливость в течение 10 дней. Дейли содержит базовое количество основных витаминов и минералов.

Этот продукт также содержит эксклюзивные концентраты, полученные из вишни ацеролы, петрушки, люцерны, моркови, шпината и кресса водяного, поскольку в них имеются и другие питательные вещества, кроме витаминов и минералов. Одна таблетка этой диетической добавки в день представляет собой сбалансированную смесь основных витаминов и минералов вместе с ценными фитонутриентами, полученными из эксклюзивных концентратов.

Nutrilite Дейли – данный продукт был разработан как дополнительный источник витаминов и минералов, помогающий удовлетворить суточные потребности организма в питательных веществах, которых может не хватать в ежедневном рационе.

Организации и методы исследования. Научно-исследовательская работа проводится на базе института культуры и спорта Северо-Восточный Федеральный университет. Взяты две

группы военной учебной группы студентов по 12 студентов, одной группе предложены восстановительные средства спортивные игры (футбол, волейбол); плавание в бассейне (раз в неделю по 1 час); сауна (раз в неделю по 2 часа); массаж (применялся самомассаж на группы мышц); витаминные препараты, сертифицированные натуральные витамины Дейли Нутрилайт, вторая группа – контрольная.

Методы: эмпирический метод наблюдения, опрос, метод математической статистики.

Результаты исследования. Исследование проводилось в форме анкетирования. Нами была составлена анкета для 1 группы и 2 группы, анкета включает 10 вопросов. 24 студента, в каждой группе по 12 человек.

Нас интересовало, как часто задумывается о своем здоровье. Мы узнали, что из 24 студентов, из 100% задумываются только 39%(постоянно), 26% (часто), 19% (редко) и 16% (никогда). (рис. 1)

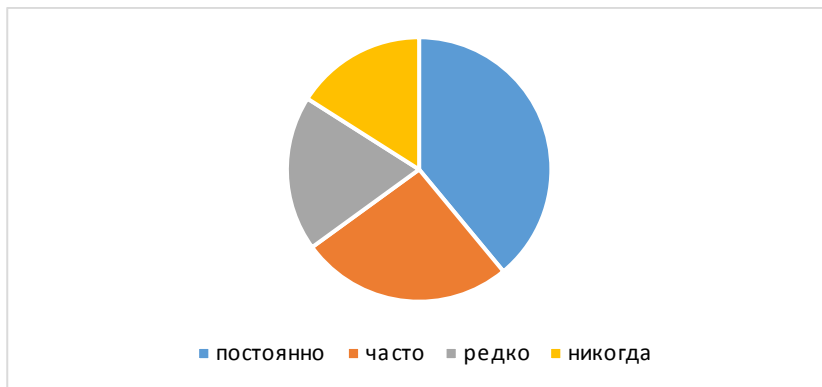


Рис. 1. Как часто задумываются студенты о своем здоровье

Схема использования средств восстановления
в недельном цикле подготовительного периода

День недели	После тренировочного занятия
Понедельник	Отдых
Вторник	Отдых
Среда	Душ 15 мин. (t +35-37°C) Самомассаж 5 мин. На группы мышц, которые выполняли основную нагрузку
Четверг	Отдых. Пассивное плавание на бассейне
Пятница	Отдых
Суббота	Контрастный душ 10 минут, чередуется с обливанием холодной водой. Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка
Воскресенье	Отдых

В таблице показаны восстановительные мероприятия, которые использовались непосредственно после каждого тренировочного занятия.

Восстановительные мероприятия следует включать в общий план подготовки студентов в тесной связи с тренировочным режимом, отражать их в дневниках самоконтроля, проверять эффективность с помощью методов педагогического и врачебного контроля, наблюдений за здоровьем, самочувствием, работоспособностью, состоянием основных функциональных систем и реакций организма на физическую нагрузку.

Планомерное использование разработанных недельных средств восстановления в системе спортивной тренировки у студентов, занимающихся военной подготовкой, ускоряет темпы прироста спортивных результатов.

Выводы. На основании полученных в ходе исследования результатов мы получили вывод о положительном влиянии восстановительных средств на физическое состояние студентов, занимающихся военной подготовкой. Результаты исследования, проведенного по итогам двух групп в течение 2 месяцев, пришли к таким выводам, что часть студентов к средствам восстановления относятся положительно, часть студентов не желают питаться правильно.

Литература:

1. Локтев Д.Б. Продукты функционального назначения и их роль в питании человека / Д.Б. Локтев, Л.Н. Зонина // Вятский вестник. – 2010. – №2. – С. 48–53.
2. Кайшев В.Г. Функциональные продукты питания: основа для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и активного долголетия / В.Г. Кайшев, С.Н. Серегин // Пищевая промышленность. – 2017. – №7. – С. 8–13.
3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/produkty-funktsionalnogo-naznacheniya-i-ih-rol-v-pitanii-cheloveka>

УДК 796.035

Жован Г.Ф.

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный
технологический университет им В.Г. Шухова»
г. Белгород, Белгородская область

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье сделана попытка обобщить научный опыт классификации фитнес-технологий. Описаны примеры с краткими характеристиками. Подчеркнуты основные составляющие при организации и выборе видов фитнеса для использования в физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: фитнес-технологии, классификация, характеристика, условия, студенты.

Введение. Одним из наиболее эффективных путей в решении оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач физической культуры современной молодежи является использование фитнес-технологий. Фитнес обладает всеми признаками инновации и гармонично интегрирует в себе современные достижения науки и техники, использует средства и методы, формы занятий физическими упражнениями дающие значительные результаты повышения уровня физической подготовленности, оздоровления и коррекции на высоком эмоциональном фоне и личной заинтересованности участников педагогического процесса [1; 2; 5].

Организация и методы исследования. Используя анализ научной, научно-методической литературы и описанный научно обоснованный положительный опыт работы коллег в инновационной области оздоровительной физической культуры, мы предприняли попытку обобщить информацию и проанализировать возможности классификации разновидностей фитнес программ. В том числе, опираясь на личный опыт выделить факторы, влияющие на выбор той или иной программы в физическом воспитании студентов.

Результаты исследования. Обобщая информацию о характеристиках существующих фитнес-технологий, следует выделить две условные группы – занятия, проходящие в помещении («in-door») и фитнес занятия на свежем воздухе, открытых площадках («out-door»). Каждая, в свою очередь подразделяется на групповые и индивидуальные программы. Следует отметить, что в разделении индивидуальных и особенно групповых программ, в литературных источниках нет единообразия. Так Ю.В. Менхин классифицируя виды оздоровительной гимнастики объединял фитнес, аэробику и ритмическую гимнастику в одну группу, а атлетическую и корригирующую – в другую. Следующая группа, по мнению автора – шейпинг, изотон, калланетика, стретчинг. Другая – цигун, йога, ушу. Отдельные группы представляют дыхательная гимнастика, батутная, вольная, гигиеническая, профессионально-прикладная и общефизическая подготовка [3].

Многообразие фитнес-программ, множественное сочетание видов двигательной активности в них не позволяет полно классифицировать только по цели и видам применяемых упражнений. Автор учебной и учебно-методической литературы по оздоровительной аэробике, мастер спорта СССР по художественной гимнастике, кандидат биологических наук, профессор

Т.С. Лисицкая классифицирует групповые программы фитнеса на базовые виды (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые программы, координационные виды, комбинированные программы, циклические виды, программы на гибкость), танцевальные (латина, джаз, хип-хоп и др.) занятия в воде (с инвентарем, оборудованием, на тренажерах), ментальные виды (йогалатес, Les Mills и др.) и так называемые «Martial arts» (боевые искусства, йога, китайские виды гимнастики и др.). Одна из ее авторских оздоровительных программ называется «Баланс тела и души». Программа направлена на развитие и сохранение физической формы, гибкости во всем теле, легкости движений в равновесии с духом и психикой. В своей научной работе О.Н. Степанова и С.В. Савин (2015) выделяют основные виды фитнес-программ и используют одновременно несколько критериев классификации.

По целевой ориентации: оздоровительные (коррекционные) – Healthy Back (система упражнений для профилактики заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата, укрепления мышечного корсета и улучшения осанки); кондиционные – Шейпинг (авторская программа физических упражнений, индивидуальная система питания, нацеленная на коррекцию форм тела и оздоровления организма); спортивно-ориентированные – Бодибилдинг (культуризм) (система упражнений с отягощениями, выполняемых с целью наращивания мышечной массы, объема и рельефа пропорциональной мускулатуры с дальнейшей ее демонстрацией на соревнованиях).

По виду двигательной активности: атлетические – Body Pump (силовая тренировка под музыкальное сопровождение с применением специальной штанги с регулируемым весом (памп)); циклические – Indo-Row (групповые занятия на гребных тренажерах); гимнастические – Тайчи (основана на применении упражнений из арсенала китайской традиционной гимнастики); танцевальные – Боди-балет (система упражнений на основе классической хореографии (у балетного станка) под классическую музыку); водные – Аква-шейп (программа специальных упражнений в водной среде с применением оборудования и инвентаря); с элементами боевых искусств – Body Combat (сочетание элементов тайского бокса, карате, айкидо, ушу); игровые – «Смешарики» (специальная программа для детей с мячами различного диаметра).

По преимущественной направленности на развитие физических качеств: силовые – Muscle toning (силовые занятия средней интенсивности для укрепления мышц тела с собственным весом и применением внешних отягощений); гибкость – Стретчинг (программа для улучшения гибкости тела в целом, подвижности в отдельных суставах, снятие мышечного напряжения); выносливость – Сайклинг, или сайкл-аэробика (групповые программы тренировки на специальном велотренажере); координационные способности – Instability Training (упражнения на неустойчивых поверхностях (полусфера, подвижные скамьи и пр.)).

По преимущественному воздействию на системы и функции организма: кардиореспираторная система – Bodyjam (кардиотренировка с повторением популярных (базовых) танцевальных движений); мышечная система – Tabs (силовой класс на проработку мышц брюшного пресса); опорно-двигательная – Core Training (силовая тренировка с использованием балансирующей платформы (core)); центральная нервная система – Relaxation (комплексы упражнений на расслабление и нормализацию психоэмоционального состояния).

По преимущественному режиму работы мышц: динамические – Степ-аэробика (танцевальные занятия с подъемами на специальную платформу (степ) высотой 20–30 см); статические – Калланетика (гимнастика специальных поз, названная именем автора Каллан Пинкней); комбинированные – Изотон (статодинамическая тренировка в сочетании со стретчингом, аэробными и дыхательными упражнениями).

По доминирующему типу движений: циклические – Треккинг (программа занятий на беговой дорожке); ациклические – Капоэра (основа движений из бразильского национального боевого искусства капоэйры, сочетающего элементы танца, акробатики, игры).

С устройствами, тренажерами и специальными приспособлениями: с использованием тренажеров – Кинезис (система функциональных упражнений (на силу, гибкость и координацию), на блочном тренажере «Кинезис»); с техническими приспособлениями и, или инвентарем – Фитбол-аэробика (комплекс общеразвивающих, гимнастических, танцевальных и других упражнений с большим эластичным мячом); без тренажерных устройств и приспособлений – Фитнес-йога (система специальных упражнений в сочетании растяжки (стретчинга), специальных поз (асаны), дыхательных упражнений (пранаямы).

По доминирующему механизму энергообеспечения мышечной деятельности: аэробные – Spining Track (имитация групповой шоссейной гонки на велотренажерах с контролем сердечного ритма); анаэробные – Pover Training (высокоинтенсивная программа силовой тренировки всех мышечных групп с различным инвентарем (гантели, боди-бары, амортизаторы и др.); аэробно-анаэробные – Interval Training (программа чередующая блоки интенсивной аэробной (кардио) и анаэробной (силовой) нагрузки).

По уровню локализации: на основные мышечные группы – Функциональный тренинг (разновидность силовой аэробики, предусматривающая выполнение упражнений с предметами (гимнастические палки, амортизаторы и пр.) имитирующих повседневные движения человека и способствующих вовлечению в работу всех мышечных групп); для отдельных участков тела – ABL (Abdominal Buttocks Legs) (силовые тренировки для укрепления мышц ног и брюшного пресса).

По комплексности содержания: комплексные или комбинированные – Aero-Sculpt (интенсивная фитнес-тренировка с чередованием аэробной и силовой нагрузки); однопредметные – Слайд-аэробика (система упражнений, на скользящей поверхности (слайде).

По степени прикладности: общие – Bodi Balance (общеразвивающая фитнес-программа, сочетающая движения из кинезитерапии, йоги, пилатеса, стретчинга); прикладные – Фит-бо (разновидность «боевого фитнеса»). Сочетание базовых движений из аэробики, бокса, каратэ, тхэквандо).

По ориентации на определенный контингент занимающихся:

для детей, женщин в до и после родовом периоде, пожилых людей, лиц с высоким риском заболеваний, с избыточной массой тела и др. – Agua Prenatal (аква-аэробика для беременных. Упражнения низкой интенсивности на укрепление мышц ног, рук, расслабление, растяжку и дыхание), Men Only (программа для мужчин с координационно простыми упражнениями средней и высокой интенсивности. Направлена на развитие у мужчин силы, силовой и общей выносливости, улучшение рельефа мышц).

По уровню сложности: начального уровня – Agua Basic (аква-аэробика для начинающих. Предусматривает освоение базовых движений и проработку основных мышечных групп); среднего уровня – Step Middle (степ-тренировка для подготовленных. Включает упражнения средней (Mix Impact) и высокой (High Impact) интенсивности, повышенной координационной сложности); высокого уровня – RPM (Revolutions Per Minute) (высокоинтенсивная программа занятий на стационарных велотренажерах).

По степени индивидуализации: групповые – Zumba (танцевальная программа, включающая в себя движения меренге, сальсы, самбы, кумбии и других танцевальных направлений); индивидуальные – Персональные тренировки с тренером (занятия, предусматривающие индивидуальный подбор упражнений, параметров нагрузки и отдыха в зависимости от личных задач занимающегося и его состояния здоровья).

Выводы. Даже такой большой перечень критериев классификации и соответствующих им программ не может считаться полным и исчерпывающим. Возможно выделить и другие классификационные признаки. Эта задача, как и прежде остается актуальной в научной среде, вме-

сте с исследованиями и научными обоснованиями все вновь появляющихся видов двигательной активности, используемых в оздоровительных программах, фитнес-технологиях различной направленности.

На выбор той или иной фитнес-технологии влияет возраст занимающихся, исходное состояние здоровья, поставленные цели, планируемые результаты. По функциональному воздействию наиболее интенсивные программы – табата, кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, степ аэробика, слайд, беговые на тренажерах и прыжковые со специальным инвентарем. Для работы со студентами необходимо ориентироваться не только на желания участников образовательного процесса, но и на материально-технические возможности спортивной базы. В этой связи наиболее часто используемые фитнес-технологии с несложным оборудованием и доступным инвентарем: занятия на степ платформах, с фитбольными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, гимнастическим обручем. Используются интервальные, круговые тренировки, фитнес йога, пилатес, стретчинг [1; 2; 5].

Вместе с тем большое значение имеют уровень владения фитнес-технологией преподавателем, его желание обучаться, возможности овладеть инновационными знаниями, готовность расширять свой профессиональный кругозор и ставить новые цели для достижения результатов.

Литература:

1. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко [и др.]; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород: БГТУ, 2020. – 148 с.
2. Пивнева М.М. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография / М.М. Пивнева, О.Г. Румба. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 188 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Сайкина Е.Г. Технология повышения физической и умственной работоспособности студентов средствами пилатеса и степ-аэробики: монография / Е.Г. Сайкина, В.И. Бочарова. – Белгород: ЛитКараВан, 2014. – 150 с.
5. Шуняева Е.А. Средства фитнеса в физическом воспитании студентов вуза / Е.А. Шуняева, А.В. Кокурин, Е.Н. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 76–78.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.012

Адамов А.Н., Сабарайкин С.В.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье описываются результаты исследования, направленного на изучение причин и методов профилактики травм опорно-двигательного аппарата у юных футболистов. В работе были проанализированы результаты обследования 10 юных футболистов в возрасте от 12 до 17 лет. Были выявлены наиболее часто встречающиеся травмы и предложены методы их профилактики, включая правильную технику выполнения упражнений, регулярные занятия физической подготовкой и др.

Ключевые слова: профилактика, футбол, травма, опорно-двигательный аппарат.

Опорно-двигательный аппарат подростков – это система, которая состоит из костей, мышц, суставов, связок и нервных окончаний, обеспечивающая движение и поддержку тела. В этом возрасте организм активно растет и развивается, поэтому здоровье опорно-двигательного аппарата имеет большое значение.

Важно заботиться о правильном питании, физической активности и регулярном контроле у врача для предотвращения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При занятиях футболом особенно важно обращать внимание на технику выполнения упражнений и правильную разминку перед тренировкой или матчем. Также необходимо использовать защитное снаряжение и соблюдать правила безопасности на поле.

Объект исследования спортзал «Факел» г. Якутск с января по март месяц 2023 года. В исследовании приняли участие 10 футболистов возраст которых составляет от 12 до 17 лет, футбольного клуба «Гладиатор». Тренировки проводились 3 раза в неделю по 120 минут. Исследование проводилось в два этапа

Первый этап – теоретический анализ по теме исследования, накопление информации о количестве травм и их тяжести у футболистов, проведение анкетирования и анализ полученных сведений.

Второй этап – использование комплекса упражнений опорно-двигательного аппарата для разминки футболистов в комплексе с упражнениями, направленными на растяжение мышц.

Комплекс упражнений состоял из 4-х частей:

- разогрев (легкий бег);
- суставная гимнастика;
- растяжка мышц и связок;
- голеностоп.

Данный комплекс упражнений выполнялся в начале тренировочного процесса. Общая длительность выполнения комплекса составляла 25–30 минут. Варьирование подходов и смена заданий прописана в комплексе. При внедрении данного комплекса произошло увеличение упражнений и качества выполнения разминки.

В процессе эксперимента на каждой тренировке и перед игрой проводились комплекс упражнений для разминки футболистов, который был разработан и рекомендован FIFA.

(2011г. <http://www.medvedevs.ru/images/11.pdf>). К этому комплексу были добавлены упражнения на растяжку мышц. Особенность данной методики в том, что в разработанном комплексе больше внимания уделяется растяжке и разогреву мышц. Дополнительно включены упражнения для укрепления мышц. В отличие от этой методики в рабочей программе СШ основное внимание уделяется преимущественно разогреву мышц. Предполагалось, что с помощью данного комплекса будет возможно уменьшить травматизм.

Таблица 1

Локализация травм у футболистов, полученных в период 2022–2023 год

№	Виды травм				
	Стопа	Голеностопный сустав	Голень	Бедренный сустав	Коленный сустав
1	2	1	2	1	0
2	1	2	0	2	1
3	1	2	1	0	0
4	2	1	2	0	1
5	0	2	1	1	0
6	1	1	2	1	1
7	1	3	1	0	1
8	1	1	1	1	0
9	3	1	3	1	1
10	1	1	1	2	1
Итого	13	15	14	9	6

Таким образом, за период сентябрь–январь отмечено, что максимальный травматизм у юных футболистов наблюдается в 1 позиции (голеностопный сустав) – 15 травм, минимальный в 5 позиции (коленный сустав) – 6 травм.

Таблица 2

Степень тяжести травм в период сентябрь–декабрь

Область повреждения	Всего травм	Степень повреждения		
		1 группа	2 группа	3 группа
Стопа	13	8	4	1
Голеностопный сустав	15	10	3	2
Голень	14	8	2	2
Бедренный сустав	9	5	3	0
Коленный сустав	6	4	2	0
Всего	57	35	14	5

Таблица 3

Степень тяжести травм в период январь–март

Область повреждения	Всего травм	Степень повреждения		
		1 группа	2 группа	3 группа
Стопа	6	3	2	1
Голеностопный сустав	7	5	1	1
Голень	6	3	3	0
Бедренный сустав	5	4	1	0
Коленный сустав	2	2	0	0
Всего	26	17	7	2

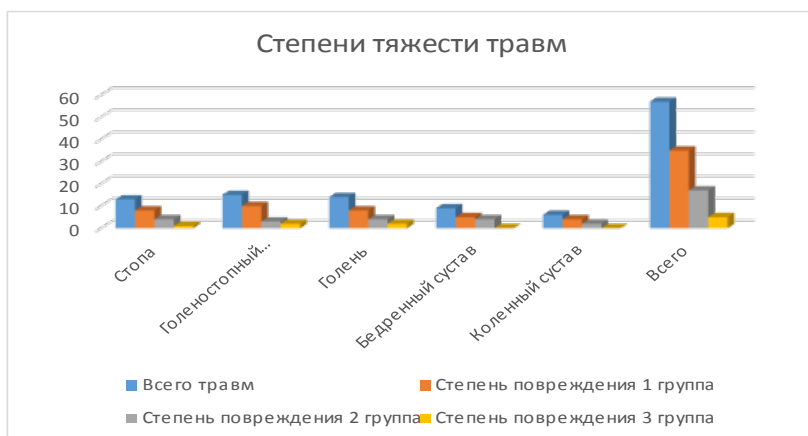


Рис. 4. Степени тяжести травм по сентябрь–декабрь



Рис. 5. Степени тяжести травм по январь–март

Таким образом, за данный период отмечено, что по сентябрь–декабрь месяц у юных футболистов наблюдается травматизм в более два раза выше, чем за период январь–март 2023 года.

Литература:

1. Адветти П. Травмы в футболе: механизм и эпидемиология / П. Адветти // Спортивные травмы. – 2003. – С. 17–21.
2. Варюшин В.В. Разминка в тренировке футболистов / В.В. Варюшин. – М.: РГУФК, 1995. – 32 с.
3. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
4. Чирва Б. Футбол. Универсальная техника атаки: монография / Б. Чирва, С.В. Голомазов. – Изд-во «ТВТ Дивизион», 2006. – 80 с.

Алексеева Д.Ю., Оленова А.А.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются вопросы повышения двигательной активности учащихся с нарушением интеллекта средствами оздоровительной физической культуры. В настоящее время крайне острой остаётся проблема дефицита двигательной активности (ДА) учащихся, в результате чего подавляющее большинство учащихся с нарушениями интеллекта не выполняют ежедневной биологически обусловленной нормы локомоций, составляющей 10 тыс. в сутки.*

***Ключевые слова:** нарушение интеллекта, двигательная активность, оздоровительная физическая культура.*

Актуальность. По статистике, в настоящее время в РФ насчитывается около двух миллионов детей с физическими и интеллектуальными недостатками, что составляет почти 5% детской популяции [3].

Дети с нарушениями интеллекта – одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. По данным Всемирной организации здравоохранения более 3% от общей детской популяции составляют дети с нарушением интеллекта. Для детей с нарушением интеллекта создана специальная система обучения, сеть специальных школ и детских домов.

Учащиеся с нарушением интеллекта в плане физического развития заметно уступают нормально развивающемуся ребенку. У таких детей замедленно формируется координационная деятельность, их точность, двигательные умения и навыки, а также сила, быстрота, ловкость и другие качества. Отмечено, что у них с раннего детства наблюдаются задержки естественных двигательных рефлексов. Эта категория детей имеет нервно-психическое недоразвитие из-за необратимого поражения головного мозга, недостаточно развиты психофизические качества: память, мышление, речь, зрительное восприятие, пространственная ориентировка, моторика и многое другое. Отмечается, что у учащихся с нарушением интеллекта наблюдается дефицит двигательной активности.

Для учащихся с интеллектуальными нарушениями занятия физической культурой являются одним из основных средств устранения отклонений в двигательной системе.

Цель исследования: определить оптимальные пути повышения двигательной активности учащихся с нарушением интеллекта.

Задачи исследования.

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Оценить физическое развитие и некоторые функциональные показатели учащихся с нарушением интеллекта.
3. Сравнить физическое развитие и уровни функциональной подготовленности контрольной и экспериментальной группы.
4. Разработать практические рекомендации.

Объект исследования: процесс повышения двигательной активности учащихся с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: физкультурно-оздоровительные занятия учащихся с нарушением интеллекта.

Опытно-экспериментальной базой являлась ГАПОУ РС(Я) «Якутский технологический техникум сервиса им. Ю.А. Готовцева».

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап исследования выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы, определена актуальность предстоящего эксперимента, поставлена цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

Второй этап исследования проводился педагогический эксперимент по реализации задач, которые были поставлены для достижения цели исследования.

Третий этап исследования, заключительный этап проводили повторное педагогическое тестирование, осуществляли анализ полученных результатов, затем формулировались выводы, разработаны практические рекомендации.

Исследование проводилось в течение 2022–2023 учебного года на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения РС (Я) «Якутский технологический техникум сервиса им. Ю.А. Готовцева». Были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В эксперименте участвовало 12 студентов коррекционной группы П-9 (портной) – экспериментальная группа 6 – учащихся и контрольная группа 6 учащихся.

В начале эксперимента было проведено анкетирование и взяты результаты приложения «Шагомер» для оценки субъективных показателей суточной и недельной двигательной активности и первичное обследование учащихся с нарушением интеллекта, которое включало тестирование функциональное состояние и физическую подготовленность.

По итогам тестирования были получены следующие результаты.

25 баллов – неудовлетворительно – 63,7% тестируемых.

30 баллов – удовлетворительно – 9,1 % тестируемых.

50 баллов – хорошо – 27,3 % тестируемых.

70 баллов – отлично – 0% тестируемых

Это с учетом того, что никто из учащихся не употребляет алкоголь и сигареты.

По итогам недельного наблюдения по результатам приложения «Шагомер» мы выявили следующие показания (таблица 1).

Таблица 1

Результаты двигательной активности студентов контрольной и экспериментальной групп

Группы	Результаты
Экспериментальная	6496,53
Контрольная	6744,85

Из данных, представленных в таблице видно, что двигательная активность учащихся с нарушением интеллекта не превышает 7000 локомоций в день, что значительно ниже нормы (10000).

Тестирование функционального состояния включало: ЧСС в покое, проба Генчи и проба Руфье.

Результаты тестирования функционального состояния представлены в таблице 2.

Таблица 2

Анализ показателей функционального состояния контрольной и экспериментальной групп

Показатели	КГ, n=6	ЭГ, n=6
ЧСС в покое уд/мин	78,4	80,4
Проба Генчи	19,1	18,1
Проба Руфье	54	50

Показатель ЧСС в покое до эксперимента у КГ равен 78,4 уд/мин, у ЭГ – 80,4 уд/мин. Показатель пробы Генчи КГ – 19,1, у ЭГ – 18,1. Проба Руфье КГ – 54, у ЭГ – 50.

По результатам оценки физического развития и функциональных проб учащихся с нарушением интеллекта, мы составили ряд физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение двигательной активности наших испытуемых.

Контрольная группа в течение всего педагогического эксперимента занималась физкультурой по традиционной методике согласно программе. Учащиеся экспериментальной группы дополнительно использовали специально разработанную комплексную методику включающие средства оздоровительной физической культуры, подвижных игр и систематического контроля над переносимостью физических нагрузок и состоянием здоровья.

Таблица 3

Комплексная методика

№	Упражнения	Занятия ФК	Во время перемены, физкульт-минутки	Свободное время
1	Дыхательные упражнения	+	+	+
2	Утренняя гигиеническая гимнастика	+	-	+
3	Ходьба простая	+	+	+
4	ОРУ	+	+	-
5	Лечебно-оздоровительная гимнастика	+	-	-
6	Воздушные и солнечные ванны	+	-	+
7	Прогулка	+	+	+
8	Подвижные игры	+	+	-
9	Спортивные игры (волейбол, баскетбол и т.д.)	+	-	+
10	Занятие на тренажерах	+	-	-
11	Упражнения АПГ включает в себя: упражнения, в положении стоя, упражнения в движении при пассивном положении рук, упражнения в движении при активном положении рук, суставной массаж в положении сидя и упражнения на растяжку	+	+	-

В нашей методике занятия строились по стандартной структуре (подготовительной, основной и заключительной части). В подготовительной части занятия по нашей методике проводились специальные разминки, способствующие для подготовки всех систем организма к выполнению упражнений в основной части. В заключительной части проводились упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Наш эксперимент заключался в том, что учащимся экспериментальной группы был предложен разработанный нами комплекс упражнений средствами оздоровительной-физической культуры, а учащиеся контрольной группы занимались физкультурой по традиционной методике согласно программе.

После регулярных занятий по разработанному комплексу было проведено повторное обследование учащихся с нарушением интеллекта.

Мы повторно сделали анкетирование, а также взяли результаты приложения «Шагомер» по итогам показателей суточная и недельная двигательная активность учащихся заметно улучшился.

Итоги тестирования:

25 баллов – неудовлетворительно – 1,3% тестируемых.

30 баллов – удовлетворительно – 28,2 % тестируемых.

50 баллов – хорошо – 62,7% тестируемых.

70 баллов – отлично 7,8% тестируемых

Таблица 4

Сравнительный анализ двигательной активности учащихся контрольной и экспериментальной групп

Группы	Результаты
Экспериментальная	7089,14
Контрольная	6951,54

Если до начала эксперимента уровень функционального состояния и физической подготовленности у большинства испытуемых расценивался как низкий, то завершению эксперимента эти же показатели были на среднем уровне.

В таблице 5 показано, что экспериментальная и контрольная группа учащихся, практически, в каждом из показателей произошел прирост, но в экспериментальной группе положительная динамика результатов оказалось значительнее.

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей функционального состояния учащихся

Показатели	Экспериментальная группа (n=6)		Контрольная группа (n=6)	
	до	после	до	после
ЧСС в покое уд/мин	80,4	66,2	78,4	74,4
Проба Генчи	18,1	25,9	19,1	22,2
Проба Руфье	50	56	54	55

Рассматривая показатели функционального состояния, можно сделать следующий вывод: ЧСС в покое уменьшилась ЭГ – 66,2уд/мин, а КГ –74,4уд/мин. Показатели проба Генчи у испытуемых значительно увеличилось.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что проблема влияния на двигательную активность учащихся с нарушением интеллекта направлен на постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности учащихся.

Эффективность разработанной нами методики подтверждена анализом динамики результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента. В ЭГ отмечается увеличение функционального состояния и двигательной активности в целом. У учащихся, занимающихся физическим воспитанием по разработанной методике, после эксперимента частота сердечных сокращений повысился 12,4%, показатель пробы Генчи повысился 16,6%.

У КГ двигательная активность повысилось только на минимум, несмотря на их повседневную активность. Из этого следует, что правильно разработанная методика более эффективна, чем простой актив в повседневной жизни.

Литература:

1. Бондаренко А.Е. Физиология спорта: практическое пособие для студентов 3 курса специальности 1- 03 02 01 физическая культура / А.Е. Бондаренко, Т.А. Ворочай, В.В. Солошик; Мин-во обр. РБ, Гомельский гос. университет им. Ф. Скорины. – «УОГГУ им. Ф. Скорины». – 2010. – 86 с.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер – М.: Флинта; Наука, 2009. – 424 с.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2002. – 240 с.
4. Зайцев Д.В. Основы коррекционной педагогики / Д.В. Зайцев, Н.В. Зайцева. – Саратов: Изд-во Саратовского пед. инст., 1999. – 110 с.
5. Кабачкова А.В. Двигательная активность студенческой молодежи / А.В. Кабачкова, В.В. Фомченко, Ю.С. Фролова // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 392. – С. 175–178.

УДК 376.42

Васильева Н.К., Оленова А.А.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТОДОМ «CROSSFIT» УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, направленные на развитие силовых способностей программой упражнения «CrossFit» для учащихся с нарушением интеллекта.

Ключевые слова: «CrossFit», развитие силы, адаптивная физическая культура, нарушение интеллекта.

Актуальность. По данным Росстата на 1.01.2022 года, в России находится 11 331 млн инвалидов, что по отношению к общей численности населения 146,2 млн составляет 7,9% [9].

Среди детей с нарушениями в состоянии здоровья со стойкими расстройствами функций лидирующие позиции представляют заболевания, которые связаны с двигательными нарушениями более 25%, а также интеллектуальными отклонениями – 20,5%.

У детей с легкой степенью умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90–100% случаев (8). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, у других – повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

«CrossFit» – это интенсивный метод тренировок, который сочетает в себе движения, силы, гибкости, выносливости, а также тренирует сердечную и дыхательную системы, общей выносливости организма.

Развитие мышечной силы используется в целях:

- обучения двигательным действиям;
- коррекции и компенсации двигательных нарушений;
- поддержания работоспособности и развития физических кондиций;
- достижения результатов в выбранном виде спорта;
- активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения.

Цель исследования: разработка методики развития силовых способностей учащихся с нарушением интеллекта.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Определить уровень развития силовых способностей у испытуемых групп.
3. Разработать и обосновать методику развития силовых способностей у лиц с нарушением интеллекта.

Объект исследования: процесс развития силовых способностей учащихся с нарушением интеллекта.

Предмет исследования: развитие силовых способностей учащихся с нарушением интеллекта.

Опытно-экспериментальной базой являлась ГАПОУ РС(Я) «Якутский технологический техникум сервиса им. Ю.А. Готовцева».

В период 2022–2023 учебного года были проведены экспериментальные исследования учащихся ЯТТС, всего в эксперименте участвовало 20 студентов с нарушением интеллекта. В экспериментальной группе было 10 учащихся, этим учащимся, кроме основных тренировочных нагрузок, мы включили дополнительные упражнения, которые давались как на занятиях физической культуры, так и на дому, а также учитывали теоретическую подготовку выполняемых движений и психологической настрой. Контрольная группа состояла тоже из 10 учащихся, они тренировались по обычной схеме и не предоставлялось дополнительное внимание.

Цель констатирующего эксперимента заключалась в том, чтобы выявить более эффективный подход, упражнения, а также методы для развития силовых способностей студентов, провести тестирование в течении всего экспериментального периода, сравнить результаты и сделать выводы. Для того, чтобы сравнить результаты до и после эксперимента, студентам было предложено выполнить несколько тестов для определения развития силовых способностей.

Результаты нашего эксперимента показали, что при использовании программы «CrossFit» показатели силовых способностей улучшились. Как видно на таблице 1.

Таблица 1

Наименование тестов	Экспериментальная группа		Контрольная группа		Разница	
	До	После	До	После	Экс.гр	Контр.гр
Подтягивание прямым хватом (кол. раз)	5	10	6	9	5	3
Приседание плие с гантелями 5 кг (кол. раз)	12	21	11	11	9	0
Поднимания туловища из положения лежа (кол. раз)	7	16	7	10	9	3
Отжимание от пола (кол. раз)	11	18	12	14	7	2

Как видно из таблицы 1, улучшения в каждом упражнении из проведенных тестов произошли значительные изменения в экспериментальной группе, когда как в контрольной группе наблюдается незначительные изменения.

Тестирование, которое проводилось на занятиях, нам предоставляла возможность выявить уровень силовых способностей студентов. Программа тестирования была составлена на основании результатов собственных исследований. В нашем исследовании применялся широкий круг педагогических тестов и испытаний. Эти упражнения предназначены для оценки силовых возможностей различных мышечных групп.

Комплекс-тренинг «CrossFit» на развитие силы показан на таблице 2.

Таблица 2

Комплекс-тренинг «CrossFit» на развитие силы						
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Развитие силы и выносливости	Развитие взрывной скорости и силы, чувство равновесия и ловкости	День отдыха	Развитие выносливости	Развитие силы	День отдыха	Развитие выносливости
10 x 3, интервал отдыха 2 мин. Упражнения: приседания с штангой (мальч. 10 кг, дев. 5 кг); – сгибание ног в тренажёре; – подъемы на носках; – жим гантели лежа (мальч. 7 кг, дев. 4 кг); – тяга гантели в наклоне (мальч. 7 кг, дев. 4 кг); – жим гантели над головой (мальч. 7 кг, дев. 4 кг); – сгибание рук с гантелями (мальч. 7 кг, дев. 4 кг); – сгибание туловища	Плиометрика: – прыжки с поджатыми ногами 3 x 20 сек; – перемещение из стороны в сторону на полусогнутых ногах 5 x 30 м; – энергичные подскоки 3 x 30 м; – сохранение равновесия на одной ноге 5 x 30 сек; – боковые прыжки через линию 3 x 30 сек		Аэробная тренировка: Бег с переменной скоростью 6–8 мин в $\frac{3}{4}$ спринтерского темпа, 1–2 мин трусцой, 6–8 мин в $\frac{3}{4}$ спринтерского темпа и 1 мин спринта на финише	Упражнения: – приседания со штангой (мальч. 11 кг, дев. 6 кг) 10 x 2; – шаги с гантелями (мальч. 5 кг, дев. 4 кг) 12 x 3; – отжимания от пола макс. x 3; – подтягивание на перекладине макс. x 3; – отжимание на брусьях макс. x 3; – сгибание рук с гантелями (мальч. 6 кг, дев. 5 кг) 10 x 2; – упражнения с мячом (2 кг): – передача мяча из ног в руки и обратно 10 x 2; – обратное скручивание 20 x 2		Велотренажер 20 мин в темпе выше среднего; Бег на беговой дорожке 25 мин в темпе выше среднего

После сравнения результаты до и после проведения занятий с внедрением комплекс-тренинга «CrossFit» мы пришли к выводу: результаты большинства испытуемых изменились в лучшую сторону, это говорит о том, что данный комплекс-тренинг по развитию силовых способностей могут быть включены в программу занятий.

А также применение дополнительных упражнений для силовых способностей студентов способствует стабильному росту результатов. Большое значение имеет индивидуальный подход к каждому студенту и чередование упражнений.

Литература:

1. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман – М.: Аграф, 1997. – 128 с.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие. – 2-е изд., доп. и испр. / С.И. Веневцев. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
3. Евсеев С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. – М.: Советский спорт, 2007. – 317 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. училищ олимпийского резерва / под общ ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 320 с.
5. Шматко Н.Б. Дети с отклонениями в развитии: метод. пособие для педагогов и воспитателей, массовых и спецучреждений и родителей / Н.Б. Шматко. – М.: Аквариум, 1997. – 128 с.

УДК 376.112

Даидамирова И.В.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный
университет спорта»
г. Смоленск, Смоленская область

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Аннотация. Сегодня образовательный процесс требует внедрения новых подходов к организации учебной деятельности. В этой связи лингвистический подход актуален и востребован в российской образовательной системе в целом и в инклюзивной практике в частности. Это объясняется тем, что в центре ее внимания находятся проблемы коммуникативного развития личности и формирования ценностных качеств личности (нравственных, патриотических, эстетических, духовных и др.).

Ключевые слова: инклюзивное образование, студенты с ограниченными возможностями здоровья, иностранный язык, коммуникативная направленность.

Современная образовательная ситуация находится на стадии изменения подходов к образованию и к социокультурной политике в целом. Это обусловлено переориентацией общества на развитие и формирование личностных качеств человека. Характерным является понимание того, что основной целью любого социального развития является самореализация личности. Появление новой парадигмы образования объясняется и изменениями в общественном сознании, которые опираются на подходы и понятия, выработанные образовательной практикой, в частности, «инклюзивное образование».

Инклюзивное образование прочно внедряется в образовательный процесс вузов физической культуры, что позволяет студентам с ограниченными возможностями здоровья получать образование в полной мере. Дисциплина «Иностранный язык» способствует развитию коммуникативной культуры и расширению познавательных возможностей, обучающихся с ОВЗ, что обуславливает важность такой гуманитарной задачи преподавателей иностранных языков в вузах физической культуры как равное обучение языковым знаниям студентов с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ).

Включение студентов с ОВЗ во взаимодействие с всеми участниками педагогического процесса несомненно даст положительные результаты и приведет к успешному вхождению данной категории студентов в образовательное пространство.

Иностранный язык выступает именно тем средством коммуникации, которое позволяет повысить студентам рассматриваемой категории возможность приобретать знания и навыки, позволяющие заниматься физической культурой. Иностранный язык содержит в себе информацию о развитии физической культуры в зарубежных странах, особенностях вовлечения студентов с ограниченными возможностями в спортивные занятия. Также существенно повышается коммуникативность студентов отечественных вузов физической культуры со студентами зарубежных вузов физической культуры. Таким образом, создаются предпосылки для совершенствования российской образовательной системы с рассматриваемой категорией студентов. Также нельзя забывать о становлении личностных и профессиональных качеств студентов, обладающих возможностью профессиональной деятельности при использовании иностранного языка.

Сегодня образовательный процесс требует внедрения новых подходов к организации учебной деятельности. В этой связи лингвистический подход актуален и востребован в российской образовательной системе в целом и в инклюзивной практике в частности. Это объясняется тем, что в центре ее внимания находятся проблемы коммуникативного развития личности и формирования ценностных качеств личности (нравственных, патриотических, эстетических, духовных и др.).

Следует сказать, что формирование иноязычных речевых и коммуникативных навыков студентов с ОВЗ – это одно из самых основных требований, на которые указывает федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования.

Овладение иностранным языком и вхождение в мир социальной реальности, нравственной нормы поведения и отношений осуществляется благодаря активной деятельности, главным образом – коммуникации, общению непосредственному или опосредованному.

С целью успешной социализации и профессиональной адаптации студентов с ОВЗ в образовательном процессе вуза физической культуры могут проводиться занятия-экскурсии, внеаудиторные мероприятия, занятие-деловая игра и т.д. Такого рода занятия позволяют развивать у студентов познавательную активность к учебному процессу, а также формировать нравственные взаимоотношения в инклюзивном образовании.

Но следует отметить, что при обучении иностранному языку студентов с ОВЗ необходимо учитывать следующие особенности:

- замедленная, по сравнению с другими студентами, скорость выполнения отдельных движений;
- замедленный темп деятельности в целом;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками.

Существующие особенности здоровья студентов с ОВЗ предполагают использование в учебном процессе дифференцированного подхода, а также наглядный материал, плакаты, карточки, технические средства обучения для активизации зрительного восприятия.

При работе студентов с ОВЗ с иноязычными текстами делается особый упор на подбор заданий, учитываются при этом индивидуальные особенности; используются англоязычные образцы, одновременное освоение лексического и грамматического значения слова.

Таким образом, применение лингвистического подхода в инклюзивном обучении способствует прежде всего, развитию речевых, коммуникативных способностей, профессиональной ориентации студентов с ограниченными возможностями здоровья, качеству их профессиональной подготовки, но главное воспитанию поликультурной личности.

Обучение студентов с ОВЗ на занятиях иностранного языка в вузе физической культуры безусловно дифференцировано.

Следует отметить, что сложность возникает в обучении иностранному языку слабослышащих и глухонемых студентов. Способны ли такие студенты изучать иностранный язык? Безусловно это возможно, но нужно четко понимать, что целью в данном случае является не практическое владение языком, а общее развитие студентов, а именно развитие мышления, памяти, речи, активизация их познавательной деятельности, обогащение их знанием об окружающем мире.

Цель изучения иностранного языка студентами с ОВЗ – развивающая. Цель занятий – развитие у студентов памяти, речи, внимания, мышления, кругозора. Сложные конструкции и клише такими студентами усвоены в полном объёме не будут, так как у них низкий уровень развития родного языка. Иногда можно вводить эти конструкции, но только с целью ознакомления.

При планировании занятий в интегрированной группе возникает кроме традиционных: образовательной, воспитательной и развивающей еще и коррекционная цель, которая четко ориентирует педагога на развитие способностей и возможностей студента и на исправление имеющихся недостатков специальными педагогическими и психологическими приемами. Преподаватель, планируя занятие, должен четко выделять и понимать, какие психические процессы (внимание, восприятие, память, мышление, речь) будут наиболее задействованы в ходе занятия.

Содержание предмета иностранный язык в группах, где обучаются студенты с ОВЗ, включает, главным образом, два аспекта языка: аудирование и говорение, которые составляют основу формирования и развития навыков и умений, связанных с овладением видами речевой деятельности: чтение и письмо. Задания по всем четырём видам в таких группах должны быть направлены на развитие репродуктивной деятельности студентов. В процессе совершения каждого вида речевой деятельности требуется один и тот же набор операций, позволяющих двигаться от замысла обучаемого к тексту (чтение и письмо) или от текста к обучаемому (аудирование и говорение).

Учитывая психофизиологические особенности студентов с ОВЗ мы стремимся придерживаться следующих методических принципов: обеспечение подвижной деятельности детей; частая смена деятельности; погружение в языковую среду; многократное аудирование вводимых структур; преемственность и постоянное повторение материала; общее развитие студента посредством иностранного языка.

Таким образом, изучение иностранного языка является обязательным компонентом профессиональной подготовки будущих специалистов в вузах физической культуры. Необходимым условием для успешного обучения студентов с ОВЗ иностранному языку является учет психологических факторов, слухового и визуального восприятия студентов, особенности организации процесса обучения. Использование образцов является необходимым элементом при обучении. Особое значение необходимо придавать письму. Активное использование письма является важнейшим средством обучения и контроля степени усвоения при овладении языком.

При реализации инклюзивного обучения на занятиях иностранного языка рекомендуется формировать лексические умения в ходе выполнения упражнений, которые обеспечивают запоминание новых слов и выражений и употребление их в речи; использовать информационно-коммуникационные технологии; создавать благоприятный психологический климат; использовать здоровьесберегающие технологии.

Литература:

1. Акимова О.И. Инклюзивное образование как современная модель образования лиц с ограниченными возможностями здоровья / О.И. Акимова // Московский психолого-педагогический университет, 2011. – С. 10–11.
2. Колесник А.А. Актуальность владения иностранным языком в современном мире / А.А. Колесник, С.А. Волкова // Молодой ученый. – 2017. – №3. – С. 562–564.

3. Краснопевцева Т.Ф. Результаты исследования образовательных потребностей абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья / Т.Ф. Краснопевцева, Г.А. Папуткова, И.Ф. Фильченкова // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 7. №2. – С. 7
4. Смоловик О.В. Использование ИКТ для повышения мотивации студентов при изучении иностранного языка / О.В. Смоловик, М.А. Гришунина // Научная дискуссия: вопросы филологии и методики преподавания иностранных языков сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина. – 2018. – С. 113–116.
5. Смоловик О.В. Сравнительный анализ мотивов учебной деятельности студентов / О.В. Смоловик, Л.Ю. Шобонова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №61-3. – С. 365–369.
6. Gordon J.-S. Is Inclusive Education a Human Right? // Journal of Law, Medicine and Ethics. – 2013.
7. Voltz D.L. What matters most in inclusive education: A practical guide for moving forward // Intervention in School and Clinic. 2001. Vol. 37, no. 1. Pp. 23–30.

УДК 376.112.4

Ефимов А.Н., Пахомова Л.Н., Васильев А.А., Аммосова Л.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЦ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются технологии интенсивного обучения как инструмент интеграции и повышения качества образования при всем многообразии возможных форм организации образовательного процесса. Использование этой технологии может иметь далеко идущие последствия как для создания доступного межвузовского пространства, так и для организации эффективного дистанционного обучения.*

***Ключевые слова:** технологии интенсивного обучения, информационные и компьютерные технологии, студенты с особыми образовательными потребностями.*

Актуальность. В процессе формирования университетской системы непрерывного многоуровневого интегрированного профессионального обучения лиц с особыми образовательными потребностями возник повышенный интерес к разработке и использованию новых специальных и дистанционно управляемых и интенсивных технологий обучения.

Для эффективного использования дистанционных и интенсивных технологий в образовании необходимо определить индивидуальные потребности различных категорий учащихся и создать необходимые условия для их полного доступа к образовательным ресурсам [3, с. 143].

Особые образовательные потребности учащегося с ограниченными возможностями здоровья в образовательном учреждении включают создание образовательной и реабилитационной среды, т.е. среды, которая обеспечивает ему условия для освоения программ профессионального образования, надлежащего овладения профессиональными знаниями и навыками, формирования общей культуры личности, адаптации к участию личности в общественной жизни и решению вопросов, связанных с обучением – социальным, досуговым, физкультурно-спортивным, умственное и нравственное развитие – адаптирует.

Создание образовательной и реабилитационной среды предполагает использование технологий интенсивного обучения (далее: ИТО). Категория ИТО, которые нашли применение в этой области, может включать:

- информационные компьютерные технологии;
- технологии проблемной ориентации;
- технологии обучения для «репетитора»;
- графические, матричные и сокращенные технологии сжатия (справочное резюме).

Далее мы рассмотрим информационные технологии более подробно. Использование информационно-компьютерных технологий стало практически неотъемлемой частью современного образования.

Формируя технологическую базу системы высшего образования для непрерывного многоуровневого интегрированного профессионального обучения лиц с особыми образовательными потребностями (далее- ООП), мы считаем необходимым признать приоритет информационных и компьютерных технологий, которые наилучшим образом отвечают вышеупомянутым требованиям к специальным образовательным технологиям и в определенной степени обеспечивают их непрерывное и всестороннее интегрированное профессиональное обучение лиц с особыми образовательными потребностями (далее: ООП). использовать степень владения большинством из этих технологий обучения.

Информационные и компьютерные технологии можно разделить на адаптивные и интегрированные интерфейсные технологии [2, с. 28].

Мы изучаем возможность использования интенсивных технологий для слабослышащих. В опросе приняли участие 12 студентов с различной степенью нарушения слуха.

Цель исследования - помочь студентам с проблемами слуха лучше усваивать учебный материал с помощью информационных технологий компьютерного обучения.

Задачи исследования:

1. Способствовать приобретению коммуникативных навыков, овладению развитием современных компьютерных информационных технологий.

2. Формирование гуманистически ориентированного профессионального мировоззрения будущего учителя.

3. Пробудить интерес к преподаваемой дисциплине у этого контингента студентов.

Методы и организация исследования. В этой статье мы сосредоточимся на проблеме обучения тому, как эффективно использовать компьютерные технологии при обучении студентов с особыми образовательными потребностями. Компьютеризация способствует процессу обучения и обеспечивает дифференцированный подход к учащимся с проблемами слуха, интегрированным в инклюзивную образовательную среду. С помощью компьютерных технологий может быть создана специальная (для каждого учащегося) форма личного общения, позволяющая сосредоточиться на наиболее важных аспектах учебного материала и вытекающих из него элементах учебной деятельности.

Организация исследования предусматривает использование компьютерных технологий в качестве средства информации и интерактивного консультирования. Новые технологии обучения помогут сформировать самостоятельность и творческий подход к профессиональным навыкам [1].

В ходе исследования мы разработали и активно внедрили в учебный процесс следующие педагогические принципы: наглядность, индивидуализация, коммуникация на основе информационных технологий, разработанный учебно-дидактический комплекс с пакетом специальных учебно-методических презентаций, использование электронных учебных пособий, адаптированных к восприятию учащихся с нарушениями слуха. мы рекомендуем использовать программный комплекс электронного мониторинга по предметам, изучаемым для студентов с нарушениями слуха.

Для решения поставленных целей и задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, анализ литературных источников, опрос (анкетирование), математическая обработка данных.

Для составления и уточнения анкет был проведен предварительный опрос участников исследования. В нем приняли участие всего 12 человек, это студенты с различными нарушениями слуха.

Контрольная группа (учащиеся с кохлеарным имплантатом и слабослышащие) была отобрана по принципу, когда урок проводился традиционным способом (монолекция, работа на доске).

В экспериментальной группе (учащиеся с тяжелыми нарушениями слуха) занятия проводились с использованием электронных образовательных ресурсов.

В контрольной и экспериментальной группах лекции проводились по различным дисциплинам в соответствии с учебной программой. Продолжительность занятий составила 12 занятий в течение 6 недель.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования мы получили следующие результаты, свидетельствующие о том, что информационные и компьютерные технологии необходимы учащимся с особыми образовательными потребностями.

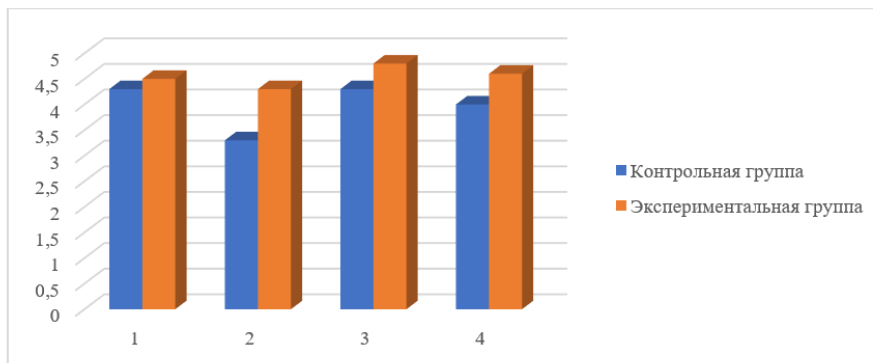
Результаты опроса студентов в конце периода обучения показали следующие положительные стороны экспериментальной группы (оценка проводилась по 5-балльной шкале):

Таблица 1

Средние показатели результата анкетирования студентов

Группы испытуемых	Освоение учебных материалов	Сдача СРС	Общая эмоциональная удовлетворенность	Сдача БРС
Контрольная группа	4,2	3,3	4,2	4,1
Экспериментальная группа	4,5	4,2	4,8	4,6

Сравнительный анализ выявляет значительные различия в оценках между группами испытуемых. Использование информационно-вычислительных технологий в экспериментальной группе визуально повышает уровень качества использования компьютерных технологий.



- 1 – оценка освоения учебных материалов;
- 2 – оценка сдачи СРС;
- 3 – оценка уровня эмоциональной удовлетворенности;
- 4 – оценка качества сдачи БРС.

Общее эмоциональное удовлетворение учащихся было отмечено на высоком уровне. Контрольная группа была удовлетворена результатами на 4,2 балла, в экспериментальной группе показатель удовлетворенности был уверенно установлен на уровне 4,8 балла. А затем мы ознакомимся с данными, приведенными в таблице 1.

Целенаправленное обучение языку в сочетании с активным (обязательным) использованием слуховых аппаратов с индукционной петлей и других вспомогательных устройств для индивидуальных и групповых целей следующего поколения (цифровые и программируемые технологии) в сочетании с широким спектром традиционных мультимедийных средств имеет

хорошие перспективы. Экспериментальная группа обосновала свои высокие оценки продуктивностью использования информационно-вычислительных технологий в процессе обучения, что вызвало значительный интерес и помогло в решении фундаментальных задач.

Выводы: такой подход наилучшим образом соответствует основным целям использования информационных и компьютерных технологий для обучения студентов с ООП – в качестве инструмента интеграции и повышения качества образования при многообразии возможных форм организации учебного процесса: совместные группы, интегративные группы, специальные аудитории, необученные аудитории, лекции, семинары и т.д.

Данный подход позволяет наилучшим образом сбалансировать интересы студентов и преподавателей, поскольку успешными будут только те технологии, которые понятны, востребованы и удобны для всех участников образовательного процесса.

С нашей точки зрения, предпосылкой для реального и долгосрочного прогресса в использовании компьютерных технологий является проведение системных исследований и разработок, направленных на создание специализированного университетского интерфейса для студентов с особыми образовательными потребностями. Такое специально организованное информационно-образовательное пространство (специальный сервер, универсальная база данных, стандартное оснащение аудиторий, унифицированные средства коррекции и коммуникации) позволяет учителям и обучающимся с различными нарушениями слуха активно и эффективно взаимодействовать.

Литература:

1. Егоров П.Р. Организационно-педагогические условия профессионального образования лиц с особыми образовательными потребностями посредством использования адаптивных компьютерных технологий: монография / П.Р. Егоров. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2013. – 200 с.
2. Станевский А.Г. Интегрированное профессиональное образование инвалидов по слуху в МГТУ им. Н.Э. Баумана: сб. научных трудов / под общ. ред. А.Г. Станевского. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2000. 192 с.
3. Токарева Н. ИКТ в образовании людей с особыми потребностями: Специализированный учебный курс / Н. Токарева, С. Бесио; авторизованный пер. с англ. – М.: Обучение-Сервис, 2008. – 320 с.

УДК 796.01

Желязнецова М.В. Гунченко М.С.

ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»
г. Москва

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация. Проведен анализ литературы для определения роли занятий адаптивной физической культурой для детей с расстройством аутистического спектра. Выделены аспекты, на которые влияют занятия.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, адаптивная физическая культура, занятия физической культурой для детей.

Адаптивная физическая культура – это методика занятий спортивными упражнениями, которая направлена на адаптацию занятий к условиям и индивидуальным особенностям каждого человека. Она помогает людям с физическими ограничениями или инвалидностью укреплять свое здоровье, физическую форму, совершенствовать координацию движений, повышать самооценку и уверенность в себе. Адаптивные занятия могут проводиться с использованием специальных инвентарей или без них, они могут быть индивидуальными или коллективными, как в зале, так и на открытом воздухе. Суть адаптивной физической культуры заключается в том, чтобы помочь людям с ограниченными возможностями стать более здоровыми и активными членами общества.

С каждым годом количество детей с диагностированным расстройством аутистического спектра увеличивается. Согласно оценкам Американской Академии детской психиатрии (ААСАР), РАС встречается у около 1% детей в возрасте от 3 до 17 лет. Однако, существуют различные оценки по распространенности отдельных форм расстройства аутистического спектра. Например, по данным Центров контроля и профилактики заболеваний (CDC), расстройство аутистического спектра диагностируется у 1 из 54 детей в США.

Физическая культура, такая как регулярные физические упражнения и участие в спортивных мероприятиях, может принести пользу детям с РАС несколькими способами.

1. Улучшает социальные навыки: Физическая активность дает детям с РАС возможность взаимодействовать со сверстниками и развивать социальные навыки. Это помогает им научиться работать в команде, сотрудничать и эффективно общаться с другими людьми.

2. Снижает тревожность и стресс: Известно, что регулярные физические упражнения снижают уровень тревожности и стресса у людей всех возрастов. Для детей с РАС, которые могут испытывать высокий уровень тревоги и стресса, регулярная физическая активность может быть особенно полезной.

3. Улучшает двигательные навыки: Дети с РАС часто испытывают трудности с двигательными навыками, поэтому физическая активность является важнейшей частью их развития. Физическая культура может улучшить их баланс, координацию и общие физические способности.

4. Повышает самооценку: участие в физической активности может дать детям с РАС чувство выполненного долга и повысить их самооценку. Это дает им чувство компетентности и гордости за свои способности.

В целом, физическая культура может помочь детям с расстройством аутистического спектра адаптироваться, улучшая их физические и социальные навыки, снижая тревожность и стресс и повышая их самооценку. Она может дать им позитивный выход их энергии и помочь им построить дружеские отношения и чувство общности.

Литература:

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 448 с.
2. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова, под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с
3. Григоренко Е.Л. Расстройства аутистического спектра. Вводный курс. Учебное пособие для студентов / Е.Л. Григоренко. – М.: Практика, 2018. – 280 с.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). – Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. – 992 p. – ISBN 978-0-89042-554-1. – ISBN 978-0-89042-555-8. – ISBN 0-89042-554-X.

УДК 376.23

Иванов Я.А., Оленова А.А.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ ГРУПП СМГ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Аннотация. В статье представлены результаты обучения техническим приёмам волейбола учащихся групп смг с применением дидактических материалов.

Ключевые слова: физическая культура, урок физической культуры, волейбол, дидактические материалы.

Актуальность. С каждым годом увеличивается количество детей, владеющих отклонения в состоянии здоровья. И главной проблемой в учении учебного хода, учителем физической культуры и школьного врачебного персонала представляется вспомоществование в организации конструкция справедливого учебного хода школьникам, которые причисляются к специальной медицинской группе.

В современных условиях, в связи сложившимися обстоятельствами, появляется проблема в предпочтении форм, методов и средств освоения, обучающихся среднего школьного возраста, располагающие отклонения в состоянии здоровья.

Объект исследования – процесс освоения технических приемов игры волейбол на уроке физической культуры.

Предмет исследования - варианты дидактических материалов, используемые на уроке физической культуры.

Цель исследования – изучить и использовать дидактические материалы ради освоения технических приемов волейбола обучающихся среднего школьного возраста, отнесенных к специальной медицинской группе.

Исследование проводилось базе МОБУ «Хатаская СОШ имени П.Н. и Н.Е. Самсоновых» ГО «город Якутск» с 21 февраля по 19 марта 2022г. с целью выявления эффективности использования дидактического материала для освоения технических приемов игры волейбол на уроке у детей, отнесенных к специальной медицинской группе. В исследовании принимали участие учащиеся 7 класса в количестве 4 учащихся. Учащиеся занимались вместе с основной группой, далее в основной части урока испытуемые отрабатывали отдельно по нашей методике.

Установлено, что обучающиеся помимо основного заболевания располагают малое физическое развитие. Функциональное состояние организма неудовлетворительно. Следовательно, дабы повысить положение школьников, нужно создавать условия для оздоровления учащихся, темпераментно увлекать к занятиям физической культуры, вдохновлять навыки неприятия о своём здоровье

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе нами были изучены литературные источники на основании которых разработали дидактические материалы освоения технических приемов игры волейбол. При разработке материала были учтены особенности нарушения данных детей и их возрастные особенности.

На втором этапе для раскрытия изначального уровня владения технических приемов игры волейбол мы провели контрольные испытания следствия которых доводится в таблице 1.

Результаты контрольных упражнений до исследования

Список класса	Передача мяча двумя руками сверху над собой		Прием мяча двумя руками снизу		Нижняя прямая подача		Уровень
	Контр-й норм-в	Оценка техн-ки	Контр-й норм-в	Оценка техн-ки	Контр-й норм-в	Оценка техн-ки	
Испытуемый 1(М)	4	3	2	2	1	2	Низкий
Испытуемый 2(М)	4	2	2	2	1	2	Низкий
Испытуемый 3(М)	2	2	0	2	0	2	Низкий
Испытуемый 4(Д)	4	2	2	2	2	3	Низкий
Средний показатель	3,5	2,25	1,5	2	1	2,25	

По результатам первого контрольного испытания, мы пришли к выводу, что учащиеся по всем контрольным упражнениям имеют низкий уровень.

На основании полученных данных, нами организовано и проведено 13 занятий по обучению технических приемов игры в волейбол. Занятия организованы с учетом индивидуальных особенностей учащихся СМГ. Для эффективной работы обучающихся на уроке гарантировали предельную загруженность каждого, дифференцировали нагрузку, осуществляли контроль по выполнению заданий. Ниже (таблица 2) предлагаем темы уроков с датой проведения.

Таблица 2

Темы уроков

№	Наименования урока	Дата проведения	Дидактический материал
	Входное тестирование		
1	Урок 1. Тема: Знакомство и ТБ на уроке по разделу волейбол.	22.02	Презентация
2	Урок 2. Тема: Ознакомление с техникой игры волейбол	24.02	Набор карточек
3	Урок 3. Тема: Знакомство судейскими жесты. Прием мяча снизу двумя руками	25.02	Набор карточек
4	Урок 4. Тема: Прием и передача мяча сверху. Судейские жесты	01.03	Набор карточек
5	Урок 5. Тема: Прием и передача мяча сверху. Судейские жесты	03.03	Набор карточек
6	Урок 6. Тема: Прием мяча снизу двумя руками. Судейские жесты.	04.03	Набор карточек
7	Урок 7. Тема: Учебная игра. Судейство соревнований.	08.03	Набор карточек
8	Урок 8. Тема: Прием и передача мяча сверху. Судейские жесты.	10.03	Набор карточек
9	Урок 9. Тема: Прием мяча снизу двумя руками. Судейские жесты	11.03	Набор карточек
10	Урок 10. Тема: Прием и передача мяча сверху	14.03	Набор карточек
11	Урок 11. Тема: Поддача мяча сверху и снизу	16.03	Набор карточек
12	Урок 12. Тема: Прием и передача мяча сверху	17.03	Набор карточек/тест
13	Урок 13. Тема: Учебная игра	19.03	Судейские жесты

На каждом занятии в основной части урока были использованы разработанные дидактические материалы по освоению технических приемов игры волейбол.

- Мы использовали следующие виды дидактических материалов с учетом этапов освоения:
- тестовые задания для входного и итогового контроля знаний;
 - задания для понимания и осмысления техники изучаемого движения;
 - задания, способствующие практическому овладению техникой двигательного действия;
 - задания, способствуют обобщению и систематизации полученных знаний;
 - задания на применение полученных знаний на практике.

На третьем этапе мы провели вторые контрольные испытания, результаты отображены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты контрольных упражнений после пробного освоения

№	Список класса	Передача мяча двумя руками сверху над собой		Прием мяча двумя руками снизу		Нижняя прямая подача мяча		Уровень
		Контр-й норм-в	Оценка техн-ки	Контр-й норм-в	Оценка техн-ки	Контр-й норм-в	Оценка техн-ки	
1	Испытуемый 1(М)	9	4	6	5	4	5	Средний
2	Испытуемый 2(М)	8	4	6	5	4	5	Средний
3	Испытуемый 3(М)	5	2	2	3	2	3	Низкий
4	Испытуемый 4(Д)	8	4	5	5	4	5	Средний
	Средний показатель	7,5	3,5	4,75	4,5	3,5	4,5	

Таким образом, из представленных выше данных можно сделать следующий вывод: средний уровень показали 3 учащихся, что составляет 75%, низкий уровень – 1 учащийся – 25%.

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов показал, что прослеживается положительная тенденция. Рассматривая приобретенные итоги можно констатировать, что после введения дидактического материала на уроках физической культуры, показатели освоения технических приемов игры волейбол существенно улучшились. Выявлена эффективность разработанных дидактических материалов.

Выводы

1. Раскрыта сущность процесса освоения технических приемов игры волейбол учащихся, отнесенных специальной медицинской группе на уроке физической культуры по мнению авторов Ж.К. Холодова, Ю.Д. Железняк, Н.П. Забродина, И.П. Залетаева, В.К. Камышанова, С.С. Величенко, и др – это целенаправленный педагогический процесс по овладению знаниями, умениями и навыками выполнения техники, с использованием оптимальных методов и средств освоения в соответствии возраста, преподавательскими задачами, вхождением материала, подготовленностью обучающихся

2. Рассмотрены виды дидактических материалов, используемые на уроке физической культуры, такие как:

- набор карточек упражнений, производимых в последовательности; обучающие плакаты (комплексы ОРУ, физиология ребёнка: части тела, внутренние органы, дыхательная система), набор карточек с видами спорта; картотека игр для развития психических достоинств (внимание, память, мышление, речь и т.

- музыкальное сопровождение (диски с музыкой ради релаксации, ради исполнения общеобразовательных упражнений);

- электронные пособия – это видеоуроки, различные презентации, электронные аудио и видеокниги.

3. Охарактеризованы следующие этапы освоения двигательным действиям игры волейбол: Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. На этом этапе создается правильное, четкое представление о технике игрового действия. Для этого пользуются неоднократным показом: вначале быстро, как в игровой обстановке, а затем замедленно, обращая внимание на наиболее важные детали движения. Объясняется техника выполнения, даются сведения о значении данного приема в игре.

Второй этап – разучивание приема в упрощенных условиях. тут используется: набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности; карточки с комплексом упражнений для освоения техники по фазам.

Третий этап – продвижение приема или действия в усложненных условиях. Тут применяются: вторичный метод, способ усложнений условий исполняемого способа (действия), игровой и состязательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Вторичный метод на этом шаге является основным. Лишь множественное повторение гарантирует развитие и закрепление умений и навыков.

Литература:

1. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе / В.Н. Велитченко // Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – С. 60–66.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 192 с.
3. Забродина Н.П. Работа со специальными медицинскими группами / Н.П. Забродина // Физическая культура в школе. – 2010. – №6. – С. 22–25.
4. Залетаев И.П. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы / И.П. Залетаев // Физическая культура в школе. – 2015. – №5. – С. 11–17.
5. Камышанова О.Н. Организация занятий с учащимися специальной медицинской группы / О.Н. Камышанова // Физическая культура в школе. – 2010. – №4. – С. 22–23.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 274 с.

УДК 796.011.3

Колесова Е.И., Винокурова О.Е.

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается организация физкультурно-оздоровительной работы для людей пожилого возраста на примере государственного бюджетного учреждения Республики Саха (Якутия) «Управление физической культуры и массового спорта». Изучаются формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в период карантина, в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19. Также немаловажным аспектом работы выступают разработанные практические рекомендации для занятий физической культурой для людей пожилого возраста.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительная работа, люди пожилого возраста, гимнастика, COVID-19.

Введение. В настоящее время организация физкультурно-оздоровительной работы для людей пожилого возраста является важнейшим условием поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления здоровья, продления активного долголетия. Оздоровительная физическая культура занимает важное место в жизни каждого человека, особенно в пожилом возрасте.

Необходимо поддерживать и развивать все двигательные качества пожилого человека в период карантина.

Улучшение деятельности по организации физкультурно-оздоровительной работы является одним из основных направлений в деле формирования здорового жизни среди населения, в том числе поиск новых методов и подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы для людей пожилого возраста.

Организация и методы исследования. Старение – процесс продолжительный, начинающийся с постепенного снижения функциональных возможностей человеческого организма. Изучением вопроса физкультурно-оздоровительной работы для людей пожилого возраста занимались ряд авторов Боярская Л.А. Царик А.В., Холодов Ж.К. и др.

Выделяют три стадии этого периода: пожилой возраст – 60–74 г., старческий возраст – 75–89 лет и долгожительство – 90 лет и старше. Пожилой возраст для женщин считается 55 лет и старше, для мужчин – 60 лет и старше.

Согласно статистическим данным Сахастана следует, что численность населения пожилого возраста в Республике Саха (Якутия) составляет 169 549 чел. Из них женское население превышает мужское на 65 317 чел. (60,9%). Численность городского населения пожилого возраста составляет 107 185 человек. Из них женщин 75 610, мужчин 31 575. Численность сельского населения пожилого возраста составляет 62 364 чел. Из них женщин 41 823, мужчин 20 541.

В Республике Саха (Якутия) наблюдается тенденция старения населения – рост доли лиц старше трудоспособного возраста (мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет) за 2014–2018 годы составил 17,5% – с 14,5%, в 2014 году до 17% в 2018 году. Высокая доля лиц старше трудоспособного возраста отмечается в районах: Верхнеколымском – 24,1%, Усть-Майском – 22,9%, Оймяконском – 22%, Алданском – 21,6%, Нерюнгринском – 20,5%, Абыйском – 20,1%, Хангаласском – 19,8%, Олекминском – 19,8%, Томпонском – 19,3%, Ленском – 19,2%, Аллаиховском – 19,1%, Таттинском – 19,1% и Среднеколымском – 19,1%.

Согласно данным Управления ЗАГС при Правительстве Республики Саха (Якутия), смертность населения в 2020 году – 9001 случай, превышение по сравнению с 2019 г. составило на 1302 случая. Причинами роста смертности явилась коронавирусная инфекция COVID-19.

На 13 декабря 2022 года в Республике Саха (Якутия) зафиксировано 112932 подтвержденных случая заражения коронавирусом COVID-19. 1887 человек, к сожалению, скончалось. Полное излечение от вируса на сегодня в Республике Саха (Якутия) зафиксировано у 86 324 человек. Уровень летальности на сегодня составляет: 1,67%. По статистике, наибольший риск заражения коронавирусом по возрасту сохраняется для людей старше 60 лет. Именно у них инфекция чаще всего переходит в форму тяжелой пневмонии с необходимостью искусственной вентиляции легких.

В группе особенного риска находятся пожилые люди с хроническими заболеваниями, а именно с диабетом, сердечно-сосудистыми недугами, с онкологией, с нарушениями работы легких, с астмой, после инфаркта или инсульта, с пересаженными тканями и органами.

Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека. Физическая нагрузка, повышая окислительные и обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина.

Исследование было организовано в три этапа. Для исследования использованы отчетные документы проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий с 2018 по 2020 годы.

Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия) «Управление физической культуры и массового спорта» является подведомственным учреждением Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия), главной целью которого является развитие и совершенствование спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы, а также внедрение здорового образа жизни среди населения Республики Саха (Якутия). Приоритетным направлением развития физической культуры в Республике Саха (Якутия) является массовый охват населения занятием физической культурой и спортом. Согласно Стратегии развития физической культуры в Республике Саха (Якутия) этот показатель в 2024 году – должен составить 55%.

Согласно данным статистики наибольший охват занятиями физической культурой и спортом пожилых людей выявлен в 2019 году – 24657 чел., что составило 6,5% от общего числа занимающихся физической культурой и спортом в Республике Саха (Якутия).

В 2020 году произошел спад физкультурно-оздоровительной работы в Управлении физической культуры и массового спорта РС (Я), в связи с введением ограничительных мероприятий в Республике Саха (Якутия), связанных с распространением коронавирусной инфекции COVID-19. Охват пожилого возраста в 2020 году снизился на 2% – 17681 чел. (4,5%). На этом этапе проведен анализ организации физкультурно-оздоровительной работы, проводимой для людей пожилого возраста в ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта». В спортивных объектах ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта» в г. Якутске (Дворец спорта «50 лет Победы», «Республиканский шахматно-шашечный центр», Стадион «Туймаада» им. Н.Н. Тарского) в период с 2018 по 2020 год проведены следующие спортивные секции для лиц пожилого возраста: утренние зарядки, оздоровительный бег, скандинавская ходьба, легкая атлетика, кардио-зал, футбол, шашки и шахматы.

Исходя из данных за 3 года, наблюдается спад занимающихся физической культурой и спортом лиц пожилого возраста произошел в 2019 году. По сравнению с 2018 годом количество занимающихся снизилось на 89 чел.

В период с 1 по 10 апреля 2019 года всего проведено 37 мероприятий приуроченных Международному дню спорта с общим охватом 4 075 человек, из них 8 флэш-монов «Белая карта» с общим охватом 291 человек.

С мая по сентябрь 2019 года по республике начались утренние зарядки. Всего приняло участие 60 880 человек из них в городе Якутске 6 330 человек.

В честь празднования в Республике Саха (Якутия) Дня физкультурника в Российской Федерации, на стадионе «Туймаада» им. Н.Н. Тарского проводился Кубок Республики Саха (Якутия) по северной, скандинавской ходьбе, где приняло участие 110 человек, из них 87 лиц пожилого возраста.

В 2020 году в связи введенными ограничительными мерами по распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19), организованные утренние зарядки проводились только в двух муниципальных районах республики (ограничения более ослаблены) – Усть-Майском и Томпонском районах. Общий охват более 600 человек пожилого возраста.

Результаты исследования. Исходя из анализа проведенного исследования по формам проведения физкультурно-оздоровительной работы для людей пожилого возраста в ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта» с учетом ограничительных мер в Республике Саха (Якутия), в связи с распространением коронавирусной инфекции COVID-19, разработаны следующие практические рекомендации в работе учреждения:

1) профилактические мероприятия, различные акции, физкультурно-оздоровительные и массовые мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни для лиц пожилого возраста, в онлайн формате через официальные социальные сети ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта»: «Instagram», «Youtube»;

2) проведение гимнастики для лиц пожилого возраста посредством официальных социальных сетей ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта»: «Instagram», «Youtube» (см. приложение 1). Цель гимнастики – это адаптировать организм к повседневным нагрузкам, отрегулировать работу сердечно-сосудистой, вегетативной, нервно-мышечной систем, укрепить опорно-двигательный аппарат, создать хорошее настроение людям пожилого возраста;

3) разработка упражнений, направленных на самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые состоят из: утренней гигиенической гимнастики, аэробных упражнений циклического характера умеренной интенсивности, которые не вызывают резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег), различных игр по упрощенным правилам, спортивных упражнений с ограничением тренировочных нагрузок;

4) выделение штатных инструкторов по спорту для занятий с лицами пожилого возраста с медицинским образованием;

5) открыть в социальной сети «Instagram», «Youtube» рубрику «Полезные советы для здоровья» для пожилых людей. Рубрика может включать полезные советы от именитых спортсменов, тренеров, публичных личностей в области физической культуры и спорта, медицинских работников и т.д. исходя из личного опыта;

6) включить в единый календарный план мероприятий Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) мероприятия для лиц пожилого возраста.

Выводы. Таким образом, в Республике Саха (Якутия) наблюдается тенденция старения населения – рост доли лиц старше трудоспособного возраста (мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет). Рост численности лиц пожилого возраста в современном обществе сопровождается снижением уровня их физической подготовленности и жизнедеятельности организма ввиду инволюционных процессов, что предопределяет необходимость повышенного внимания к решению проблемы оптимизации двигательной активности этой категории населения. Наблюдается недостаточная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта» для лиц пожилого возраста в период введения ограничительных мер в Республике Саха (Якутия), в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19). В ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта» не предусмотрены формы и методы работы с пожилыми людьми в онлайн формате посредством социальных сетей. Разработанные практические рекомендации могут способствовать в решении организации физкультурно-оздоровительной работы не только для лиц пожилого возраста в период введения ограничительных мер в Республике Саха (Якутия), в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), но и для всего населения Республики Саха (Якутия).

Литература:

1. Гришина М.Е. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюньских. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 204 с.
3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. – 5-е изд., с изм. и доп. – М.: Спорт, 2018. – 1144 с.
4. Статистические данные Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия).
5. Статистические данные ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта».
6. Статистические данные официального сайта «Коронавирус» в интернет-портале. – URL: <https://coronavirus-monitor.info/country/russia/respublika-saha-yakutiya/>

УДК 796.325.012.4

Неустроева Л.Е., Варламова Д.А., Оленова А.А.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ: ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРИЁМА МЯЧА

***Аннотация.** Статья включает в себя особенности обучения технике приёма мяча в волейболе сидя лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Представлена серия упражнений для совершенствования техники приема мяча.*

***Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, волейбол, двигательная активность, техника приема мяча.*

Введение. Волейбол сидя помогает развить и укрепить здоровье лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и дает им возможность самореализоваться в спорте, а также в жизни в целом. Это характеризуется тем, что прививаются такие качества как самоконтроль, мотивация достижения успеха, эмоциональная устойчивость, самоуважение, товарищество, в том числе рождает дух соревнования.

По этой причине данная тема является в настоящее время весьма актуальной, так как отдельной методики для обучения технике приема мяча в волейболе сидя отсутствует и недостаточно разработаны средства тренировочных упражнений, что осложняет процесс формирования технической подготовленности волейболистов с ограниченными возможностями здоровья.

Цель исследования заключается в изучении особенностей техники приема мяча в волейболе сидя для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

Методика и организация исследования. В сидячем волейболе применяются облегченные упражнения, которые соответствуют возможностям игроков. Для такого волейбола нужно настроить высоту сетки и уменьшить размер игрового поля, чтобы оно не требовало слишком много движений.

Сидячий волейбол требует рассмотрение и корректировку свода правил спортивной игры, так как у каждого игрока двигательная активность разная и нужно это учитывать.

В работе были использованы следующие методы исследования.

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Экспериментальное тестирование.
4. Метод математической статистики.

Для получения необходимой информации были рассмотрены научно-методические пособия.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в тренировочных занятиях среди лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Наряду с этим мы учли опыт тренеров, спортсменов и определили к каким методам тренировки они дают предпочтение для развития техники игры в волейболе сидя.

После тестирования физической подготовленности волейболистов были определены следующие упражнения, которые совершенствуют и развивают технику приема мяча.

Основываясь на этом был сконструирован план проведения исследования.

Для получения начальных и конечных результатов исследуемых, было проведено экспериментальное тестирование.

Полученные результаты двух выборок мы определили с помощью стандартной математической статистики.

Проводилось исследование начиная с 10 октября по 12 декабря 2022 года, где рассматривались методические и теоретические приемы подготовки исследуемых и в ходе чего разрабатывалась методика проведения контрольных тестов.

Исследование было проведено с 20 февраля по 27 марта 2023 года на базе Республиканского центра АФК. В нем приняли участие 10 волейболистов. 3 раза в неделю в Республиканском центре АФК мы проводили тренировочные занятия. Спортсмены были распределены на экспериментальную и на контрольную группы посредством свободной выборки.

Чтобы выяснить уровень техники приема мяча у лиц с ограниченными возможностями здоровья, были применены базовые упражнения волейбола:

«1. Передача мяча сверху двумя руками над собой в кругу диаметром 2 метра (количество раз).

2. Передача мяча снизу двумя руками над собой в кругу диаметром 2 метра (количество раз).

3. Серия передач мяча сверху – снизу (чередование) в кругу диаметром 2 метра (количество раз).

4. Прием подачи 1 (5) зоне с доводкой в 3 зону 10 попыток (по 5 в каждой зоне)» [4].

Для выявления более результативного метода мы сравнили показатели двух выборок.

В ходе исследования для экспериментальной группы мы применили специальные комплексные упражнения, которые задействуют большое количество мышц. Комплексные упражнения являются основой любого волейбола. Данные упражнения помогают снизить травмоопасность.

Для экспериментальной группы в начале учебно-тренировочного занятия были проведены общеразвивающие упражнения как разминка. Применили специальные упражнения для развития технической подготовки на повышение качества техники приема мяча.

Были использованы следующие упражнения:

1. Передача мяча у стенки.

2. Передача мяча в тройке.

3. Передача мяча над собой сидя у сетки.

4. Передача мяча в паре. Прямой нападающий удар.

5. Передача мяча в паре. Подача.

В конце исследования мы, проанализировав результаты исследования представили их в виде таблицы.

Результаты исследования. Чтобы показать правильность методики эксперимента исследования в начале у двух выборок должен быть примерно одинаковый результат для того, чтобы увидеть совершенствование ее функциональных возможностей.

На основании этого на контрольном этапе исследования мы видим повышение качества техники приема мяча в двух группах, но у экспериментальной показатели значительно лучше.

Средние показатели результатов до и после эксперимента

Тесты	Контрольная		Экспериментальная	
	В начале	В конце	В начале	В конце
Передача мяча сверху двумя руками над собой в кругу	5	8	5.5	9.5
Разница	3		4	
Передача мяча снизу двумя руками над собой в кругу	2.5	4.5	2.5	5.5
Разница	2		3	
Серия передач мяча сверху – снизу (чередование) в кругу	4	6.5	3.5	7
Разница	2.5		3.5	
Прием подачи 1 (5) зоне с доводкой в 3 зону 10 попыток	7	8.5	5	7
Разница	1.5		2	

Выводы. В ходе теоретической и экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что стандартные и упрощенные упражнения волейбола для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата играют немаловажную роль в тренировках для развития и совершенствования качеств техники приема мяча.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 2020. – 287 с.
2. Беляев А.В. Волейбол / А.В. Беляев, М.В. Савина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2018. – 368 с.
3. Быков В.С. Развитие двигательных способностей, учащихся: учебное пособие / В.С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 2018. – 74 с.
4. Иванова, Л.М. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун. – Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015. – 76 с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 189 с.
6. Ханко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Ханко, В.Н. Маслов. – Киев: Здоровье, 2020. – 128 с.

УДК 376.23

Петрова В.А., Колодезников К.С.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация. Развитие адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия); анализ количества лиц, занимающихся систематически физической культурой и спортом; проведен сравнительный анализ с итогами 2013 года развития адаптивного спорта в республике.

Ключевые слова: адаптивный спорт, спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья, безбарьерная среда, реабилитация и социальная адаптация, интеграция в общество.

Введение. Адаптивный спорт является для людей с ограниченными возможностями здоровья в первую очередь реабилитацией и дальше уже адаптацией, социализацией и помогает людям с инвалидностью реализоваться в социуме.

Одной из первостепенной задачей государства является социализация и адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья во всех сферах жизни. Актуализация этой темы растет с каждым годом, увеличивается число занимающихся адаптивным спортом. По данным на 2022 год, в настоящее время в Российской Федерации проживают 11,3 миллиона инвалидов. По данным Министерства спорта Российской Федерации, 1,6 миллиона инвалидов занимаются физической культурой и спортом, включая 797 тысяч инвалидов по общему заболеванию, 298 тысяч инвалидов с интеллектуальными нарушениями, 128 тысяч инвалидов по зрению, 122 тысячи инвалидов по слуху, 215 тысяч инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Среди 730 тысяч детей-инвалидов адаптивной физкультурой и спортом занимаются 598 тысяч детей. Возросло число многофункциональных залов и сооружений с доступной средой, реабилитационных центров в России и республике. Государством принимаются различные меры по совершенствованию законодательства и созданию безбарьерной и универсальной среды на всей территории РФ.

Цель исследования – показать влияние созданию условий общедоступности спортивной инфраструктуры республики на повышение количества систематически занимающихся физической культурой и спортом людей с инвалидностью.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования в данном исследовании были: анализ научно-методической литературы, сбор и статистическая обработка актуальных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным территориального органа статистики по РС(Я), численность всего населения на 1 января 2022 года составило 992 115 человек, из них 59 749 людей с инвалидностью (в том числе более детей 6 163). Это составляет 6 % от общего числа населения республики.

По данным Якутской Республиканской организации «Всероссийского общества инвалидов» на 1 декабря 2022 года, общее количество членов этой организации составило 21 520 людей с поражениями опорно-двигательного аппарата и общего заболевания, из них: инвалидов 1-й группы 2 784, 2-й группы 8 343, 3-й группы 7 610 и законных представителей лиц не достигших совершеннолетнего возраста 1 649 человек.

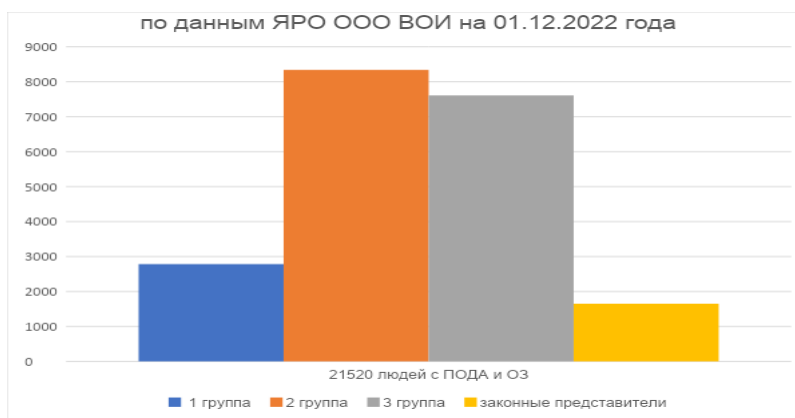


Рис. 1. Численность членов ЯРО ООО ВОИ 2022 г.

Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта осуществляется по принципу взаимодействия государства и общественных организаций, федераций по видам спорта деятельность которых является развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Развитие адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия) началось с работы общественных организаций Якутское региональное отделение «Всероссийского общества инвалидов» (ВОИ), Якутское региональное отделение «Всероссийского общества глухих» (ВОГ), Якутское региональное отделение «Всероссийского общества слепых» (ВОС) и Республиканского центра адаптивной физической культуры и спорта (РЦАФКиС). По единому календарному плану совместно с министерством спорта и министерством труда и социального развития республики Саха (Якутия), проводятся ряд мероприятий, для людей с ограниченными возможностями здоровья.

По данным отчетности Министерства спорта Республики Саха (Якутия), доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом в 2022 году, составила 17,2% от данной категории населения. Более наглядно прирост занимающихся систематически физической культурой и спортом представлен на диаграмме.



Рис. 2 Динамика систематически занимающихся ФКиС людей с инвалидностью

Ознакомившись с работой Николаевой А.Е. по развитию адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия) 2013 года и сравнив показатели численности людей занимающихся физической культурой и спортом значительно увеличилось, по единым календарным планам увеличилось количество республиканских массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий включая спортивные игры народов, игры «Манчаары», Спартакиаду инвалидов и мероприятия федеральных проектов «Спорт – норма жизни», ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Наиболее популярными видами адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия) стали такие виды спорта как: легкая атлетика, пауэрлифтинг, стрельба из лука, вольная борьба, плавание, волейбол сидя. Так же развиваются направления настольных национальных игр «Хабылык. Хаамыска», настольный теннис, бочча, шашки и шахматы. Появились новые имена в Российском и зарубежном спорте из нашей Республики, по каждому виду спорта спортсмены из Якутии состоят в сборных командах РФ, Три участника Паралимпийских игр в Токио из Якутии, что является показателем развития адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия).

Рост систематически занимающихся физической культурой напрямую связан с общедоступностью спортивной инфраструктуры. В 2022 году общее количество спортивных сооружений составило 1900 единиц, в том числе 24 стадиона с трибунами на 1500 мест и больше, более 874 спортивных залов, 53 плавательных бассейна, 22 лыжные базы, 29 сооружений для стрелковых видов.

В целях дальнейшего увеличения численности, систематически занимающихся адаптивной физической культурой и спортом инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья требуется выполнение мероприятий по созданию условий беспрепятственного доступа к необходимым объектам и услугам, а также формированию комфортной инфраструктуры для физической культуры и спорта инвалидов.

По данным на 2022 год общее количество спортивных сооружений в РС(Я) составило 1900 единиц, в том числе 24 стадиона с трибунами на 1500 мест и больше, более 874 спортивных залов, 53 плавательных бассейна, 22 лыжные базы, 29 сооружений для стрелковых видов по Республике Саха (Якутия). Рост систематически занимающихся физической культурой напрямую связан с общедоступностью спортивной инфраструктуры. По указу Главы РС(Я) от 15 октября 2015 года №994-РГ Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карты») №Повышение значений показателей доступности объектов и услуг для инвалидов в Республике Саха (Якутия) до 2030 года» (в редакции распоряжений Главы Республики Саха (Якутия) от 10.06.2016 №554-РГ, от 17.05.2017 №418-РГ, от 06.07.2018 №526-РГ, от 23.01.2019 №39-РГ) ведутся работы такие как, строительство, реконструкция и капитальный ремонт, в соответствии

с требованиями и нормативами, обеспечивающим их доступность для инвалидов, что значительно повлияло на рост числа людей занимающихся адаптивной физической культурой.

Выводы. Соревнования паралимпийцев зрелищны так же, как и соревнования олимпийцев, а эмоционально они намного сильнее. Невероятную волю к победе, к жизни демонстрируют спортсмены-инвалиды. И результаты паралимпийцев часто близки к тем, что показывают обычные спортсмены.

На сегодняшний день вопрос развития спорта среди инвалидов является актуальным. Привлечение людей с физическими ограничениями к занятиям спортом — значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Хочется отметить, положительную динамику роста доли населения с ограниченными возможностями здоровья, систематически занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, что является хорошим показателем постепенного развития адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия). Наблюдается увеличение количества республиканских массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включая спортивные игры народов, игры «Манчаары», Спартакиаду инвалидов и мероприятия федеральных проектов «Спорт - норма жизни», ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Результаты в спорте высших достижений показывают уровень развития адаптивного спорта в республике.

Возросло число многофункциональных залов и сооружений с доступной средой, реабилитационных центров в республике, путем выполнения мероприятий по созданию условий беспрепятственного доступа к необходимым объектам и услугам, а также формированию комфортной инфраструктуры для физической культуры и спорта инвалидов.

Следует отметить, что все эти положительные показатели в развитии адаптивного спорта РС(Я) являются результатом плодотворного взаимодействия государства и общественных организаций, федераций по видам спорта.

Литература:

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, С. Ю. Калишевич; под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 316 с.
3. Издание Совета Федерального собрания Российской Федерации. – URL: <http://www.council.gov.ru/events/news/134772/>
4. Распоряжение Главы Республики Саха (Якутия) от 15 октября 2015 года №994-РГ Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение значений показателей доступности объектов и услуг для инвалидов в Республике Саха (Якутия) до 2030 года» (в редакции распоряжений Главы Республики Саха (Якутия) от 10.06.2016 №554-РГ, от 17.05.2017 №418-РГ, от 06.07.2018 №526-РГ, от 23.01.2019 №39-РГ).

Седалищева В.Д., Аммосова Л.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГОРИТМИКИ КАК КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ЭЛЕМЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается логоритмика как коррекционно-развивающий элемент на занятиях адаптивной физической культуры, ее влияние на речедвигательную активность детей с нарушением слуха.

Ключевые слова: физическая подготовка, нарушение слуха, речедвигательное развитие, логоритмика.

Актуальность. На сегодняшний день влияние логопедической ритмики на речедвигательную активность для детей с нарушением слуха имеет важную роль для овладения физическими упражнениями, укрепления здоровья и коррекции утраченных функций.

Цель исследования: выявить влияние логоритмики на речедвигательное развитие детей с нарушением слуха младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

1. Анализировать научно-методическую и зарубежную литературу по теме исследования;
2. Разработать и апробировать систему специальных упражнений с использованием элементов логопедической ритмики на занятиях адаптивной физической культуры.
3. Разработать практические рекомендации.

Как мы знаем, что физическое развитие – это процесс роста человека, в нем происходит увеличение роста, массы тела, развиваются органы и системы всего организма. Биологическое развитие детей происходит в определенном возрасте, то есть в подростковом периоде начиная с 11–12 лет.

Физическое развитие и двигательную сферу детей с нарушением слуха можно компенсировать правильным физическим воспитанием.

Научно – исследовательские данные показывают, что развитие детей с нарушением слуха в физическом плане отличается от их слышащих сверстников. Это отмечает и утверждает в своих трудах Л.В. Шапкова: «неслышащие дошкольники отличаются от своих слышащих сверстников соматической озлобленностью, недостаточной двигательной подвижностью. Установлено, что неслышащие дети дошкольного возраста отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1–3 года.

Нарушение двигательной сферы у детей проявляются:

- 1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств – от 12 до 30%;
- 2) трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статистическом равновесии до 30%, динамическом – до 21%;
- 3) недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыков ходьбы;
- 4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;
- 5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми» [5].

Из рассуждений Л.В. Шапковой мы узнаем, что дети с нарушением слуха отстают в физическом развитии от слышащих сверстников, как вследствие поражения слухового органа нарушается работа вестибулярного аппарата, отвечающий за развитие координационных способностей.

Речевой аппарат детей с нарушением слуха функционирует и нарушение речи является вторичным вследствие нарушения слуха. Из – за невозможности восприятия речи и отсутствия слухового контроля собственной речи задерживается речевое развитие ребенка.

Обучение к речи неслышащего ребенка – это огромный труд и усилия со стороны педагогов и со стороны самого ребенка. Для речевого развития ребенка с нарушением слуха при обучении нужно использовать все компенсаторные анализаторы, но при этом всегда использовать речь.

Как считают Носкова Л.Н., Головчиц Л.А., Н.Д. Шматко, «речь выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет в первую очередь на процесс овладения всеми видами двигательных навыков» [2].

Движение играет огромную роль для поддержания здоровья человека. Оно связано со всеми внутренними процессами в организме. На коррекционно – развивающих занятиях по адаптивной физической культуре вклад двигательной активности значительна, так, как только с помощью движения можно провести коррекционную работу вторичных нарушений и основного заболевания детей с нарушением слуха [4].

Т.Г. Неретина в своих трудах раскрывает, что «логопедия рассматривает расстройства речи с позиций предупреждения и преодоления нарушения средствами специально организованного обучения и воспитания».

Г.А. Волкова отмечает, что «первое понимание логопедической ритмики основано на сочетании слова, музыки и движения. Взаимоотношения указанных компонентов могут быть разнообразными, с преобладанием одного из них или связи между ними. Второе понимание логопедической ритмики обуславливает включение ее в любую реабилитационную методику воспитания, обучения и лечения людей с различными аномалиями развития и нарушения речи» [1].

Из выше перечисленных пониманий, отмеченной в трудах Г.А. Волковой можно сказать, что можно включить логопедическую ритмику как коррекционно-развивающий процесс не только для детей с нарушением речи, но и детям, которые имеют различные аномалии в развитии связанную с речью.

Педагогические наблюдения проводились во время проведения занятий по адаптивной физической культуре среди учащихся ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I вида».

В тестировании использовался комплекс педагогических контрольных тестовых проб Ромберга – «пяточно-носочная», «ловля линейки», по методике С.А. Думанина – «ритма и темпа», а также в определении уровня речевого развития были использованы данные логопеда.

Всего в эксперименте принимали участие 5 учеников с нарушением слуха в возрасте от 10 до 13 лет. По данным медицинских карт классификация детей по степени тугоухости и глухоты выглядит таким образом: у 4 учеников двусторонняя глухота и у 1 ученика справа – глухота, слева – СНТ 4 степени.

Экспериментальная группа занималась физической культурой 3 раза в неделю с продолжительностью 40 минут. Занятия по физической культуре проводилось с применением специальных упражнений с элементами логопедической ритмики в подготовительной части урока. Упражнения были подобраны с учетом возрастных особенностей учащихся, включены

элементы логопедической ритмики. Система специальных упражнений повторялись 3 - 4 раза с интервалом на 30 секунд.

Исходя из результатов исследований, мы видим, что созданная нами система специальных упражнений, направленная на развитие речедвигательной активности, не только повысил уровень физической подготовленности, координационных способностей, но и положительно повлиял на речевое развитие у детей с нарушением слуха.

По результатам нашего исследования мы пришли к выводу, что для учеников с нарушением слуха включение системы специальных упражнений с элементами логоритмики как коррекционно – развивающий процесс на занятиях по адаптивной физической культуре повысит уровень речедвигательной активности и координационных способностей учащихся.

Литература:

1. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г.А. Волкова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 272 с.
2. Носкова Л.П. Методика развития дошкольников с нарушениями слуха / Л.П. Носкова. – М., 2004. – С. 95.
3. Хода Л.Д. Основные составляющие методологии социальной интеграции незлышшащих людей в адаптивной физической культуре /Л.Д. Хода // Ученые записки. – 2008. – №3 (37). – С. 98–101.
4. Шашкина Г.Р. Логопедическая работа с дошкольниками: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.Р. Шашкина, Л.П. Зернова, И.А. Зимина. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
5. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М.А. Якубович, О.В. Персонова. – М.: Владос, 2006. – 287 с.

УДК 796.05

Сокольников Н.Н., Оленова А.А.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА СРЕДСТВАМИ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых способностей учащихся республиканской коррекционной школы-интернат г. Якутска Республики Саха (Якутия) с нарушениями слуха методами якутских национальных прыжков.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, слабослышащие дети, якутские национальные прыжки, подготовка, контрольная и экспериментальная группа.

В настоящее время число детей с нарушениями слуха увеличивается, поскольку их организм страдает от перенесенных заболеваний и/или лекарств, которые ухудшают их слух. Нарушение слуха приводит к отклонению не только психического состояния человека, но и его двигательной активности. Из-за потери слуха такие качества двигательной системы, как точность, равновесие и координация движений, а также способности человека к скорости и силе, наиболее подвержены ухудшению, поскольку это приводит к нарушению функций вестибулярного аппарата.

У детей с нарушениями слуха особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых способностей. Основными средствами развития этих навыков в условиях коррекционной школы являются физические, спортивные и тренировочные занятия. Детей следует привлекать для повышения уровня их спортивного мастерства. Использование средств скоростно-силовых тренировок на подготовительном этапе положительно сказывается на развитии силовых качеств учащихся, занимающихся якутскими национальными прыжками.

Целью исследования является разработка плана тренировок по якутским прыжкам для развития скоростно-силовых способностей юношей старшего школьного возраста с нарушениями слуха.

Предмет исследования - развитие скоростно-силовых качеств учащихся с нарушением слуха. Исследование проводилось на базе республиканской коррекционной школы-интернат города Якутска Республики Саха (Якутия).

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что внедрение якутских национальных прыжков в тренировочный процесс учащихся с нарушением слуха будет способствовать их развитию скоростно-силовых качеств.

Исследование проводилось в три этапа в период первых трех четвертей 2022–2023 учебного года.

На первом этапе (сентябрь 2022) была обнаружена проблема, исходя из этого изучена методическая литература, сформулированы гипотеза, цели и задачи. *Во время второго этапа* (октябрь, ноябрь, декабрь 2022) были обобщены все критерии проверяемой гипотезы, организованы и проведены занятия с учениками, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. *На третьем этапе* был проведен анализ полученных данных.

Начальное тестирование у экспериментальных классов проводилось в сентябре 2022 года. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 12 школьников из числа учащихся 9–11 классов коррекционной школы. Мы разделили их на 2 группы – в экспериментальную и контрольную, соответственно, по 6 (шесть) учащихся в каждой группе. Воспитанники обеих групп на начало эксперимента уже знали теорию якутских прыжков и занимались 2 года легкой атлетикой и спортивными играми. Занятия проводились по 3 раза в неделю, длительность каждого занятия – 1,5 часа.

Экспериментальной группе уделялось больше внимания, были включены дополнительные упражнения как во время основной тренировки, так и во время утренней зарядки, а некоторые из них выполнялись дома. Контрольная группа тренировалась по обычной схеме, они выполняли плановое тренировочное задание, им не уделялось дополнительного внимания. Также учитывался психологический климат в группе, настрой детей и теоретическая подготовка выполняемых движений, что имеет существенное значение в тренировочном процессе.

Скоростно-силовые качества исследуемых групп оценивались по результатам выполнения следующих контрольных упражнений.

1. Бег на 60 м. (сек.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Тройной прыжок с места (см.).
4. Национальные прыжки («кылыы», «ыстанга», «куобах») на 5 отметок.

Мы разработали свою методику тренировочной нагрузки с учетом физической подготовленности и индивидуальных особенностей слабослышащих детей. Были подобраны дополнительные упражнения скоростно-силовой направленности.

Экспериментальная группа использовала наши дополнительные упражнения в дополнение к основной тренировке, что немного увеличило время тренировки. Контрольная группа работала в соответствии с графиком тренировок без использования дополнительных упражнений. Общий подготовительный этап, продолжительность этого периода: сентябрь–декабрь, затем возобновление в феврале–марте. Разработали план специально для детей школьного старшего возраста с нарушениями слуха, по требованию стандарта для коррекционных школ.

В начале педагогического эксперимента, который проходил в течение шести месяцев занятий, юноши обеих групп прошли исходное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей. Полученные данные представленных результатов позволяет отметить, что в начале педагогического эксперимента результаты юношей обеих групп значительно не отличались. За период эксперимента в группах произошли следующие изменения (таблица 1).

Таблица 1

Результаты юношей контрольной группы за период эксперимента

№	Тесты	Исходный результат	Итоговый результат
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Бег на 60 метров, с	10,5	9,8
2	Тройной прыжок с места, с см.	456	433
3	Прыжок в длину с места, см	178	175
4	Кылыы	10,07	9,80
5	Ыстанга	10,13	10,5
6	Куобах	8,73	8,23
7	По сумме троеборья	28,93	28,53

По данным таблицы можно выделить, что результаты среди контрольной группы в беге на 60 м уменьшилось на 0,7 сот. сек, по прыжкам в длину показатель ниже исходного контроля на 3 см, в тройном прыжке показатель снизился на 23 см, показатели троеборья по сумме ниже исходных прыжков (до 0,4 см), «кылыы» уменьшился на 27 см, «ыстанга» 0,7 см, «куобах» до 0,5 см по сравнению с начальными результатами.

Результаты экспериментальной группы приведены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты юношей экспериментальной группы за период эксперимента

№	Тесты	Исходный результат	Итоговый результат
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Бег на 60 метров, с	10,5±0,1	9,0±0,1
2	Тройной прыжок с места, с см.	456±9,1	569±8,3
3	Прыжок в длину с места, см	172±3,4	200±0,1
4	Кылыы	10,56	11,05
5	Ыстанга	11,34	12,00
6	Куобах	9,70	10,22
7	По сумме троеборья	31,6	33,27

Данные таблицы показывают, что результаты в беге на 60 м повысился на 0,5, прирост был 5,9%, по прыжкам в длину результат вырос на 28 см (прирост – 16%), по тройному прыжку повысился результат на 5,5%. По якутским прыжкам уровень показателей повысился, прыжки «кылыы» до 49 см, «ыстанга» до 66 см, «куобах» до 52 см. По сумме троеборья уровень повысился до 1 м, 67 см.

Как показывают сводные таблицы, экспериментальная группа детей с нарушениями слуха старшего школьного возраста улучшила свои показатели по всем тестам. Контрольная группа не улучшила свои показатели и осталась на том же уровне, что и в начале эксперимента.

Анализ полученных результатов позволяет нам отметить улучшение в развитии скоростных способностей прыгунов в длину в обеих группах. Однако эти изменения не были однозначными. Результат запланированной тренировки по якутским прыжкам на развитие скоростно-силовых способностей показал хорошие результаты.

Выводы. На современном этапе для успешного решения задач физического воспитания в специализированных школах для детей с нарушением слуха желательно пересмотреть весь комплекс физического воспитания. Во-первых, необходимо увеличить количество уроков физкультуры; во-вторых, пересмотреть содержание спортивной программы; в-третьих, искать

эффективные методы физического воспитания. В специализированных школах нет возможности увеличить количество уроков физкультуры, но есть возможность скорректировать программу и организовать работу в соответствии с эффективной методологией.

Разработанная методика направлена на улучшение всех силовых качеств на подготовительном этапе тренировок. Они способствуют развитию быстрой силы и улучшению рефлексов на растяжку, особенно если упражнение выполняется в режиме упругих пружинистых покачиваний тех групп мышц, которые обеспечивают быстрое горизонтальное передвижение. Упражнения также увеличивают силу при стартовом ускорении, улучшают эластичность мышц и, что наиболее важно, улучшают быстроту выполнения встречных движений ног в полетной фазе.

Подводя итоги педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что при систематическом использовании предложенного нами плана тренировок уровень развития скоростно-силовых навыков повысится. При выполнении вышеуказанных упражнений необходим контроль со стороны инструктора. При утомлении организма можно корректировать количество выполняемых подходов, необходимо следить за индивидуальными, физиологическими и функциональными особенностями организма.

Литература:

1. Алаас К. Легкая атлетика в школе / К. Алаас. – Якутск: МО РС (Я), 1999. – 150 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М., 1978. – 223 с.
3. Дьячков, В.М. Легкоатлетические прыжки / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и Спорт, 1955. – 199 с.
4. Креер, В.А. Тройной прыжок / В.А. Креер. – М.: Физкультура и Спорт, 1980. – 151 с.
5. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР / В.П. Кочнев. – Якутск, 1980. – 104 с.
6. Кочнев, В.П. Якутские прыжки: учебное пособие / В.П. Кочнев. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 1997. – 130 с.

УДК 376.24

Халгаев Д.Д., Куприянов П.С., Аммосова Л.И.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. Данная тема посвящена рассмотрению способа проведения реабилитации для детей с поражениями спинного мозга на дому. В статье подробно описываются особенности развития детей с этим заболеванием, а также важность ранней диагностики и домашней реабилитации. Особое внимание уделено этапам двигательной реабилитации, таким как: физическая подготовка, ортезирование, массаж, лечебная гимнастика, робототехническая терапия и др. Также обсуждается вопрос о выборе оптимального метода реабилитации в зависимости от степени поражения спинного мозга и возраста ребенка. Резюмируя, авторы подчеркивают необходимость индивидуального подхода к каждому ребенку и совместной работы родителей, врачей и специалистов реабилитационной медицины.

Ключевые слова: реабилитация на дому, лица с ОВЗ, спинной мозг.

Введение. Двигательная реабилитация у детей с поражением спинного мозга играет важную роль в восстановлении и развитии двигательных функций. Для таких детей может быть назначено физические упражнения, которые направлены на развитие силы и гибкости мышц, улучшение координации движений и баланса. Важным компонентом такой реабилитации является работа с ортезами и протезами, которые помогают детям более успешно осуществлять

движения и уменьшить их зависимость от помощи взрослых [2]. Также может быть использована электростимуляция мышц, чтобы улучшить способность детей контролировать свои мышцы и выполнять движения [1]. Основным принципом реабилитации является постепенное увеличение нагрузки и уровня сложности упражнений, чтобы помочь детям достичь максимально возможного восстановления двигательных функций и улучшить их качество жизни.

Объект исследования: процесс организации двигательной реабилитации детей с поражением спинного мозга.

Предмет исследования: организация двигательной реабилитации детей с поражением спинного мозга.

Цель: изучить методические особенности организации двигательной реабилитации детей с поражением спинного мозга.

Задачи.

1. Изучить специальную научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Составить этапы двигательной реабилитации детей с поражениями спинного мозга.
3. Проанализировать и раскрыть особенности организации двигательной реабилитации детей с поражениями спинного мозга.
4. Составить комплекс двигательной реабилитации для проведения родителем на дому.

Гипотеза исследования: предполагается, что правильная организация двигательной реабилитации существенно улучшить состояние ребенка.

Особенности развития детей с поражением спинного мозга

Дети с поражением спинного мозга могут иметь ряд особенностей развития из-за повреждения, которое они получили. Некоторые из них включают:

1) задержка физического развития: дети с поражением спинного мозга, как правило, имеют задержку физического развития, особенно в области моторики, в связи с ослаблением или отсутствием контроля над нижними конечностями;

2) проблемы со спинным мозгом: повреждение спинного мозга может привести к проблемам со связью между мозгом и органами тела. Ребенок может иметь проблемы с дыханием, мочеиспусканием, кишечным трактом и другими функциями;

3) интеллектуальная задержка: дети с поражением спинного мозга могут иметь задержку интеллектуального развития из-за ограничения доступа к полноценному общению и обучению;

4) проблемы в социальной адаптации: из-за физических проблем и задержки развития, дети с поражением спинного мозга могут испытывать трудности во взаимодействии со сверстниками и адаптации к новым условиям;

5) повышенный риск заболеваний: у детей с поражением спинного мозга повышен риск ряда заболеваний, таких как инфекции мочевой системы, проблемы с кожей, дыхательными путями и т. д.

Важно помнить, что каждый ребенок с поражением спинного мозга уникален, и его особенности развития будут зависеть от степени повреждения и других факторов. Раннее обследование и наблюдение со стороны специалистов помогут выявить и решить проблемы в развитии и общении.

Разработка индивидуального метода реабилитации ребёнка с поражением спинного мозга

Разработка индивидуального метода реабилитации ребёнка с поражением спинного мозга является важным этапом в процессе его лечения и восстановления функций. Данный метод должен учитывать особенности заболевания и индивидуальные потребности каждого ребенка.

Индивидуальный метод реабилитации может включать в себя несколько этапов:

1) оценка состояния ребенка – проводится анализ существующей двигательной функции, оценка силы, гибкости, координации, баланса, а также других показателей;

2) разработка индивидуального плана реабилитации – на основании результатов оценки состояния и особенностей развития ребенка определяется оптимальная доза двигательной нагрузки, набор упражнений, направленных на улучшение силы, гибкости, координации, баланса, развитие правильных двигательных навыков, а также выбираются необходимые физические процедуры;

3) разработка навыков самообслуживания – важным элементом реабилитации является развитие навыков самообслуживания у ребенка, таких как умение переводиться в кресло-коляску, передвигаться на ней, подниматься и ложиться;

4) обучение технике передвижения на кресло-коляске – ребенку предоставляется возможность обучения технике передвижения на кресло-коляске, при этом особое внимание уделяется правильному положению тела и развитию мышечной силы;

5) разработка техники передвижения на ногах – для ребенка, имеющего поражение спинного мозга, важно развивать технику передвижения на ногах, включая тренировки на специальных тренажерах и упражнения по укреплению мышц;

6) контроль и оценка реабилитационного процесса – на данном этапе происходит постоянное отслеживание результатов лечения и внесение изменений в индивидуальный план реабилитации в случае необходимости. Оценка результативности реабилитации проводится путем анализа степени улучшения двигательных функций, повышения физической подготовки и улучшения самообслуживания.

Индивидуальный метод реабилитации помогает детям с поражением спинного мозга реализовать свой потенциал и улучшить их физические возможности. Важным фактором успеха является не только качество программы реабилитации, но и эмоциональная поддержка пациента со стороны родителей, близких и медицинского персонала.

Важно привлекать к процессу реабилитации всю семью ребенка, чтобы обеспечить ему максимальную поддержку, необходимую для достижения наилучших результатов.

Реабилитация ребенка с поражением спинного мозга должна начинаться как можно раньше, чтобы дать ему лучшие шансы на улучшение состояния и повышение качества жизни. Соответствующая терапия, проводимая под руководством опытных специалистов, может существенно улучшить состояние ребенка и дать ему возможность вести более активный образ жизни.

Домашняя реабилитация детей с поражением спинного мозга

Домашняя реабилитация детей с поражением спинного мозга является важным этапом в их лечении, которое должно проводиться в тесном сотрудничестве с врачами-специалистами и родителями. При этом необходимо учитывать психологическое состояние ребенка, а также его физические возможности и потребности.

Основные направления реабилитации детей с поражением спинного мозга в домашних условиях включают.

1. Упражнения для развития моторики и координации движений. Речь идет о различных играх, упражнениях на сгибание и разгибание конечностей, повышение мобильности шеи и спины.

2. Выполнение комплекса упражнений на растяжку, направленных на сохранение и повышение гибкости мышц.

3. Массаж как основной метод для уменьшения мышечного тонуса, повышения кровообращения и улучшения качества мышечных тканей.

4. Физиотерапевтические процедуры, такие как электро- и гидротерапия, ультразвук, лазерная терапия и другие, помогающие улучшить состояние мышц и суставов, а также снизить болевые симптомы.

5. Использование специальных тренажеров для укрепления мышц и улучшения координации движений. Здесь может помочь физиотерапевтический тренажер «Орторент МОТО», беговая дорожка, простой педальный тренажер с электродвигателем «LY-901-FM», а также аппарат «Kinetec S.A» для разработки коленного и бедренного суставов.

6. Обучение правильной походке и использованию ног в повседневной жизни. Для этого можно использовать специальные шпоры или ортезы.

Кроме того, важным аспектом домашней реабилитации детей с поражением спинного мозга является психологическая поддержка и мотивация. Родители должны воздействовать на ребенка мягко и доброжелательно, несмотря на сложности и ограничения, которые возможно придется преодолеть. Важно развивать у ребенка чувство уверенности в себе и веру в свои силы, чтобы он мог справляться с трудностями и двигаться вперед.

Примерный комплекс реабилитации дома для детей с поражением спинного мозга может включать в себя следующие этапы:

1. Упражнения на гибкость и растяжку (10–15 минут):

- растяжка мышц ног с помощью пояса или резинки (10–15 секунд на каждую ногу);
- растяжка мышц рук с помощью пояса или резинки (10–15 секунд на каждую руку);
- повороты головы вправо и влево (10–15 повторений).

2. Упражнения на укрепление мышц (20–30 минут):

- сгибание и разгибание ног в коленных суставах (10–15 повторений);
- сгибание и разгибание рук в локтевых и плечевых суставах (10–15 повторений);
- подъемы на носки (10–15 повторений).

3. Упражнения на равновесие и координацию движений (15–20 минут):

- проходка по линии (10–15 повторений);
- передвижение по доске балансирования (10–15 повторений);
- передвижение по конусам (10–15 повторений).

4. Массаж (20–30 минут):

- массаж мышц ног и рук (2–3 минуты на каждую мышцу);
- массаж спины (5–10 минут) – массаж шеи (5–10 минут).

5. Физиотерапевтические процедуры (10–15 минут):

- электротерапия (5–10 минут);
- гидромассаж (5–10 минут).

Помимо этого, родители могут проводить со своим ребенком игры и развивающие упражнения, направленные на улучшение моторики, координации движений и развитие общей моторики. Например, это могут быть игры с мячом, игры-тренажеры или компьютерные программы для тренировки мышц и координации движений.

Таким образом, комплекс реабилитации дома для детей с поражением спинного мозга должен быть индивидуально подобран врачами-специалистами и адаптирован к потребностям конкретного ребенка. Он должен включать как упражнения на развитие моторики и координации, так и массаж, лечебную физкультуру и другие методы реабилитации, необходимые для достижения наилучших результатов.

Литература:

1. Витензон А.С. Физиологические обоснования метода искусственной коррекции движений посредством программируемой электростимуляции мышц при ходьбе/ А.С. Витензон, К.А. Петрушанская // Российский журнал биомеханики. – 2010. – Т. 14 (2/48). – С. 7–27.

2. Новосёлова И.Н. Концепция ранней реабилитации детей с позвоночно-спинномозговой травмой в условиях хирургического стационара. / И.Н. Новосёлова, В.А. Мачалов, И.В. Понина [и др.] // Вестник восстановительной медицины. – 2020. – №2 (96) – С. 94–101.

3. Новосёлова И.Н. Система ранней комплексной реабилитации детей с позвоночно-спинномозговой травмой: дис. ... д-ра мед. наук / И.Н. Новоселова. – М., 2021. – 370 с.

4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л.В. Шапкова – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК 17.616.0

Шукаева Е.М.

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»
г. Смоленск, Смоленская область

ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В данной статье рассматриваются этические принципы взаимодействия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрены различные аспекты этических вопросов, описано понятие инвалидности.

Ключевые слова: этика, инвалидность, ограниченные возможности здоровья, нозология, психологическая комфортная среда.

*Нельзя сделать высокого человека равным с малорослым,
и сильного со слабым, и быстроумного с тупоумным,
и горячего с холодным, но можно
одинаково любить всех людей.*

Лев Толстой

Этика – это один из разделов философии, который исследует нравственность и мораль. Выработанные этикой понятия дружбы, солидарности, справедливости и милосердия направляют общество на верный путь развития. Этика определяет критерии добра и зла, смысла жизни и предназначения человека, изучает проблему свободы воли. Понятия «этика», «мораль», «нравственность» этимологически и содержательно схожи, даже тождественны. Термин «этика» принадлежит греческому философу Аристотелю, который озаглавил так свой труд, посвященный проблемам нравственности.

Наиболее важными категориями этики являются: «добро», «зло», «справедливость», «благо», «ответственность», «долг», «совесть». Неотъемлемой частью этого понятия является профессиональная этика, совокупность морально-этических нравственных норм, а также модель поведения специалиста в определенной области.

Профессиональная этика состоит из всех моральных норм, которые регулируют поведение и действия профессионалов. Следует отметить, что для каждой профессии эти правила могут отличаться, но они всегда будут основаны на принципах и ценностях.

Ее принципы: порядочность, пунктуальность (точность во времени и выполнении), коммуникабельность, ясность изложения мыслей, культура речи (умение слушать), эмоциональная стабильность, скромность, опрятность, элегантность, хорошие манеры. Соблюдение этики деловых отношений – один из главных критериев оценки профессионализма.

Мир вокруг нас постоянно меняется. Сегодня большое внимание уделяется идее инклюзивности, и мы видим, что отношение к людям с ограниченными возможностями меняется.

Но для многих общение с людьми с ОВЗ становится настоящим испытанием. Люди боятся обидеть инвалида неосторожным словом, взглядом, заставить человека страдать или почувствовать себя не комфортно.

В первую очередь нужно вспомнить принцип «сначала человек». Все люди с ограниченными возможностями здоровья, прежде всего, такие же люди, как и все. У них есть права и обязанности.

Важно, чтобы каждый знал, как правильно наладить взаимоотношения с другими людьми, независимо от того, есть у них какие-либо ограничения по здоровью или нет. А для этого важно знать некоторые характеристики особенностей людей в ОВЗ.

Основное правило общения с инвалидами заключается в том, чтобы никогда не показывать им свое превосходство, излишнюю сердобольность и навязчивое сочувствие. Общаться с такими людьми нужно так же, как вы общаетесь с остальными людьми и вести себя при этом нужно так же, как вы ведете себя всегда в обычной жизни. Смотреть на людей с ограниченными возможностями на улице, при встрече нужно так же, как вы смотрите на всех остальных. И ни в коем случае не нужно относиться к инвалиду как к ущербной личности.

Для того чтобы создать психологически комфортную среду для людей с ограниченными возможностями, необходимо добиться того, чтобы людей не отвергали, не игнорировали, не стеснялись, не боялись, а могли с ними общаться, то есть нужно соблюдать этику общения.

«Принцип равного» – это главный принцип в работе с инвалидами, который подразумевает создание таких условий для самореализации, чтобы человек мог учиться и работать несмотря на недостатки своего здоровья.

Этика общения с людьми с ОВЗ, по сути, начинается с наших мыслей о таких людях. Наше мышление влияет на наше общение. Правильная лексика помогает установить позитивные отношения в коллективе, где учится или работает человек с инвалидностью. Так, о человеке с ограниченными возможностями здоровья, нельзя говорить «больной или калека». О человеке, использующем инвалидную коляску, не следует говорить «прикованный к инвалидной коляске». Если человек перенес какую-либо болезнь, травму, неэтично говорить, что он «страдает тем-то» или «жертва того-то», о человеке с эмоциональным расстройством – «псих». Когда мы говорим о человеке, не имеющем инвалидности, более корректно будет сказать не «здоровый или нормальный», а обычный. Люди незрячие, слабовидящие не приемлют термин «слепой», а слабослышащие «глухой». При этом термин «инвалид» лицами с ограниченными возможностями здоровья считается приемлемым, т.к. является официальным.

Этика в общении с людьми с инвалидностью позволяет снять коммуникативные барьеры. Это реально действенный инструмент, который позволяет избежать морального травмирования человека с инвалидностью по причине незнания особенностей поведения с людьми, имеющими различного рода физические ограничения, несмотря на свою простоту и интуитивную понятность, эти правила малоизвестны.

На основании понятия «независимая жизнь» из философии социальной защиты и положений Декларации независимости инвалида сформулированы общие правила этикета в общении с людьми с инвалидностью, которых придерживаются во всем мире. Приведем некоторые из них.

При общении с инвалидами любой нозологии, следует обращаться непосредственно к ним, а не к сопровождающему лицу или сурдопереводчику, который их сопровождает. Если человек находится в инвалидной коляске, следует расположиться так, чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, сидящему в инвалидной коляске не надо будет запрокидывать голову, а слабослышащий человек сможет читать по губам.

Разговаривая с человеком, испытывающим речевые трудности, стоит проявлять терпение, ждать, пока он сам закончит фразу, не торопить, не поправлять его, дать ему время и возможность справиться самому. При возникновении различных проблем в общении можно спросить, нужна ли ему какая-либо помощь, не хочет ли собеседник использовать другой способ: написать или напечатать. В разговоре надо стараться задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Предлагая помощь, необходимо уточнить, как именно лучше ее оказать. Нельзя опираться или виснуть на инвалидной коляске, толкать ее или катить без согласия человека, сидящего в ней. Инвалидная коляска является частью неприкасаемого имущества человека, который ею пользуется. При планировании мероприятий с участием людей, пользующихся инвалидными колясками, необходимо проверить архитектурную доступность помещений. При общении с людьми с произвольными движениями тела или конечностей, нужно проявлять такт, терпение и не отвлекаться на эти движения. Надписи в учреждениях должны быть оформлены в легко читаемой и понятной форме и размещены с учетом их доступности для инвалидов – на уровне сидящего в коляске инвалида.

Всегда следует помнить, что у лиц, имеющих трудности при передвижении, нет проблем со зрением, слухом и пониманием.

Каждый человек хочет быть самостоятельным и независимым, при коммуникации с незрячим человеком не стоит его лишать этого, все что он может, он должен сделать сам. При встрече с человеком с нарушением зрения необходимо назвать себя и всех присутствующих, не забывая при этом объяснять, к кому вы обращаетесь во время разговора. Необходимо кратко описать, где вы находитесь, предупредить о препятствиях, «опасных» для здоровья предметах.

Для этого уместно использовать фразы, характеризующие звук, запах, расстояние. Если незрячий человек должен подписать какой-либо документ, то следует обязательно ему его прочитать. Инвалидность не освобождает слепого человека от ответственности. Если кто-либо предлагает слабовидящему присесть, следует направить его руку на спинку стула или подлокотник, а не усаживать его. При знакомстве слабовидящего студента с незнакомым предметом не следует брать его за руку и водить ею по поверхности предмета, нужно дать ему возможность свободно потрогать предмет. Если для ознакомления с объектом его необходимо взять в руки, не следует тянуть кисть слабовидящего к предмету и брать его рукой этот предмет, лучше подать ему этот предмет или подвести к нему. Нельзя командовать собакой-поводырем или играть с ней.

В общении со студентами с нарушениями слуха в начале разговора необходимо привлечь их внимание: или громко назвать имя, или положить руку на плечо, если у учащегося полное отсутствие слуха. Во время разговора преподавателю необходимо смотреть на студента, не закрывая свое лицо – такой человек должен иметь возможность следить за мимикой и артикуляцией педагога. Если студент умеет читать по губам, то следует говорить четко и медленно, использовать простые фразы и избегать второстепенной информации.

Сообщения должны быть простыми, желательно использовать короткие предложения, передающие основную информацию. Перед тем как давать объяснения новых профессиональных терминов, следует провести работу, тщательно разбирая смысловые значения каждого слова.

Если возникают сомнения, как правильно себя вести в той или иной ситуации, всегда лучше положиться на здравый смысл, эмпатию, доброжелательность и помнить о «золотом правиле нравственности», которое гласит: «относись к другому так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе».

Несомненно, все эти правила хорошо известны специалистам, работающим с инвалидами. Данные знания необходимо популяризировать, доносить до всех преподавателей вузов, которые ранее не работали с людьми с ограниченными возможностями здоровья, до студентов-одногруппников лиц с инвалидностью, чтобы образовательная среда вуза стала одинаково комфортной и доступной для всех субъектов образовательного процесса.

В заключение следует отметить, что для эффективной организации процесса обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья, создания для них не только продуктивной,

но и психологически комфортной образовательной среды, сам педагог должен обладать мировоззрением и системой ценностей, имеющими глубоко нравственную гуманистическую направленность.

Литература:

1. Алехина С.В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С.В. Алехина, М.Н. Алексеева, Е.Л. Агафонова. 2011. – URL: <https://gigabaza.ru/doc/153482.html>
2. Давыдова Л.Н. Инклюзивное образование и нравственные отношения. Грани одной проблемы / Л.Н. Давыдова, М.А. Колокольцева, Е.В. Рябова. – М.: Ленанд, 2018. – 200 с.
3. Афонин А.Б. Организация инклюзивной среды в учреждениях культуры: научно-практическое пособие для сотрудников учреждений культуры / А.Б. Афонин, Ю.Н. Галагузова, В.В. Колесников [и др.]; Уральский государственный педагогический университет / под научной редакцией Ю.Н. Галагузовой. – Екатеринбург, 2019 – 172 с.

УДК 376.42

Эверстов Н.А., Акакьева А.В.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ЗПР ПОСРЕДСТВОМ МАС-РЕСТЛИНГА

Аннотация. В данной статье рассматривается мас-рестлинг как средство для развития скоростно-силовых качеств детей с ЗПР. Представлены результаты корреляционного анализа физической подготовленности подростков с ЗПР.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, физическая подготовленность, ЗПР, мас-рестлинг.

Введение. В сфере физического воспитания и спорта сегодня большое внимание уделяется воспитанию и обучению детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Основная цель адаптивного физического воспитания – обеспечить устойчивое развитие ребенка-инвалида, а цели физического воспитания основаны на его потребностях.

Задачи адаптивного физического воспитания можно разделить на две большие группы: первая группа в основном решает коррекционные задачи, в которых помимо опорно-двигательного аппарата задействованы сенсорная система, интеллект, эмоциональная и волевая области и т.д. Вторая группа задач в основном характерна для физического воспитания и физических упражнений – педагогические, воспитательные и оздоровительные задачи [5, с. 21].

Частью патогенных групп людей с ограниченными возможностями является группа детей и подростков с задержкой психического развития. Им труднее и дольше усваивается двигательная деятельность, также к отклонениям относится незначительное снижение силовой способности, нарушения в проявлении координационной способности, снижение гибкости и т.д.

Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые качества. Низкий уровень развития этого физического качества угрожает формированию полноценной опорно-двигательной системы и гармоничного телосложения. Расстройства на этой стадии развития могут вызвать серьезные проблемы с развитием тела и движений.

В период физического развития подростков особое внимание уделяется физическому воспитанию. Физические упражнения – это естественный стимул для жизнедеятельности организма, для тренировки всех его систем и органов. Физические упражнения повышают общую жизненную силу, работоспособность и сопротивляемость болезням.

Некоторые исследователи проводят различие между физической активностью и деятельностью, способствующей укреплению здоровья, сводя ее к лечебным упражнениям. Некото-

рые исследователи считают введение лечебной физической культуры несущественным и пытаются придать ей чисто спортивный характер. Физическое воспитание подростков с ЗПР должны выполнять не только воспитательные, но и оздоровительные, коррекционные и другие задачи. Проблемы коррекции двигательных нарушений, задержек физического и умственного развития также должны быть решены.

У подростков с ЗПР организация физического труда требует ответственного подхода к разработке плана занятий и самих упражнений. У этих подростков дефицит часто очень выражен, поэтому общие упражнения, выполняемые со здоровыми подростками, чтобы заставить их двигаться, и которые влияют на вестибулярный аппарат, не дают желаемого эффекта. Основные задачи, естественно, совпадают с задачами физического развития здоровых подростков – это укрепление организма, изучение основ техники движений, развитие физической ловкости [1, с. 59].

Обучение подростков с ЗПР основано на общепринятых принципах: есть вводная часть, основная часть и заключительная часть. Что касается количества упражнений, то в первых занятиях ребенок выполняет 5–6 упражнений, затем постепенно количество увеличивается до 10.

Конечно, принимая во внимание особенности физического и психического развития этой группы подростков, необходимо понимать, что физическое воспитание и развитие должны быть специфичными именно для них.

При всём многообразии средств развития двигательных способностей на одним из наиболее эффективным является мас-рестлинг. Мас-рестлинг, эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом, развивает мгновенную реакцию, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям двигательных способностей [3, с. 17].

Учитывая вышеизложенное, целью данного исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование методики развития скоростно-силовых качеств у подростков с ЗПР на основе различных техник мас-рестлинга.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 подростков с ЗПР. Экспериментальная группа – в составе 10 подростков, контрольная группа – в составе 10 подростков.

Для проведения исследования были использованы следующие методы исследования.

1. Контрольные испытания из комплекса различных упражнений.
2. Педагогическое исследование.
3. Методы математической статистики.

Исследование проводилось в несколько этапов:

Первый этап: подбор тестовых упражнений, определение участников педагогического эксперимента их группировка. Контрольное тестирование участников экспериментальной и контрольной группы с целью определения их уровня развития физической подготовленности.

Второй этап: проведен педагогический эксперимент по проверке эффективности комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств подростков 16–18 лет с задержкой психического развития посредством мас-рестлинга.

Третий этап: обобщение полученных данных, их обработка с использованием методов математической статистики, анализ результатов эксперимента.

Результаты исследования. С целью определения уровня физической подготовленности респондентов экспериментальной и контрольной группы был подобран соответствующий комплекс упражнений.

Далее представим диаграммы прироста по основным показателям.

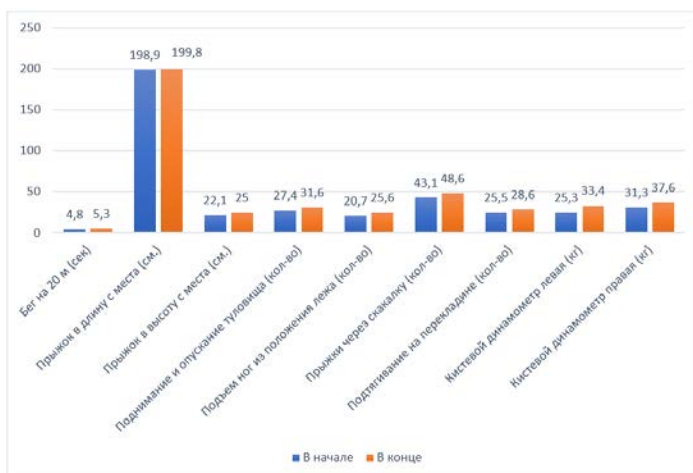


Рис. 1. Показатель среднего значения экспериментальной группы по тестам после эксперимента

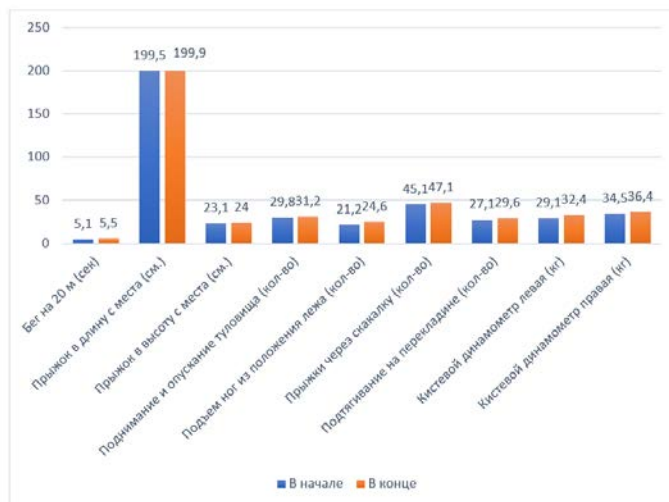


Рис. 2. Показатель среднего значения контрольной группы по тестам после эксперимента

Средний показатель бега на 20 м. в экспериментальной группе повысился с 4,8 сек. до 5,3 сек. Прирост составил 10,4%. В контрольной группе средний показатель увеличился до 5,5 сек. Увеличение составило 7,8%.

Средний показатель прыжка в длину с места показали следующие результаты: в экспериментальной группе произошло увеличение на 0,5% т.е. с 198,9 см увеличился до 199,8 см, в контрольной группе увеличение составило 0,2% (с 199,5 см до 199,9 см).

Средний показатель прыжка в высоту с места показал следующие результаты: в экспериментальной группе увеличение составило 13,1% (с 22,1 см до 25,0 см), в контрольной группе с 23,1 см до 24,0 см (прирост на 3,9%).

Средний показатель поднимание и опускание туловища у экспериментальной группы увеличился с 27,4 до 31,6 (прирост 15,3%). У контрольной группы данный показатель увеличился на 4,7% (с 29,8 до 31,2).

Средний показатель подъема ног из положения лежа показали следующие результаты: в экспериментальной группе произошло увеличение на 23,7% т.е. с 20,7 увеличился до 25,6, в контрольной группе увеличение составило 16,0% (с 21,2 до 24,6).

Результаты среднего показателя по прыжкам через скакалку показали следующие результаты: в экспериментальной группе показатель увеличился с 43,1 до 48,6 (прирост 12,8%), в контрольной группе увеличился с 45,1 до 47,1 (прирост 4,4%).

Средний показатель подтягивания на перекладине показал следующие результаты: в экспериментальной группе произошло увеличение на 13,0% т.е. с 25,5 увеличился до 28,6, в контрольной группе увеличение составило 9,2% (с 27,1 до 29,6).

Результаты среднего показателя кистевого динамометра левой руки показали следующие результаты: в экспериментальной группе показатель увеличился с 25,3 кг до 33,4 кг (прирост 32,0%), в контрольной группе увеличился с 29,1 кг до 32,4 кг (11,3%).

Результаты среднего показателя кистевого динамометра правой руки в экспериментальной группе увеличились с 31,3 кг до 37,6 кг (прирост 20,1%), в контрольной группе увеличился с 34,5 кг до 36,4 кг (5,5%).

Для развития скоростно-силовых качеств у подростков с ЗПП посредством мас-рестлинга был разработан комплекс упражнений:

В комплекс упражнений были включены следующие упражнения:

1. Прыжковые упражнения: прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте; прыжки с чередованием ног на скамье;

2. Силовые упражнения: ходьба выпадами; приседание; вращение с вытянутыми ногами; упор лежа на предплечье, упор на предплечье с ногами на весу, упор на предплечье с лицом вверх.

3. Упражнения на развитие быстроты: по сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, на спине; бег приставными шагами; бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

В течение всего исследования в занятиях использовались различные техники мас-рестлинга и упражнения из вышеприведенной классификации, причем использовались на всех основных этапах занятий. Упражнения были введены в занятия с учетом развития различных физических качеств подростков.

Выводы. Таким образом, экспериментальная группа улучшила свои результаты по всем 9 показателям, в то время как в контрольной группе значительного улучшения не произошло. Это говорит о том, что разработанный нами комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств, эффективен при занятиях мас-рестлингом для 16-18-летних подростков с задержкой психического развития.

Литература:

1. Алексеева Е.Н. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Е.Н. Алексеева, Н.Н. Голякова, Т.Д. Федотова. – Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2020. – 136 с.

2. Борохин М.И. Примерная классификация силовых упражнений по мас-рестлингу / М.И. Борохин, Е.П. Кудрин, В.С. Голокова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – №3–2. – С. 21–24.

3. Влияние занятий мас-рестлингом на показатели физического развития / М.И. Борохин, А.В. Черкашин, И.И. Баишев, И.И. Портнягин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №5. – С. 16–18.

4. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / П.И. Кривошапкин, Е.П. Кудрин, Н.С. Филиппов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №9. – С. 78–82. – EDN ULQEGH.

5. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: межвузовский сборник научно-методических работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – СПб.: ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – 405 с.

Для заметок

Для заметок

Научное издание

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЧТЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ) – 2023**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции,
в рамках геостратегического Форума, памяти профессоров,
Николая Калиновича Шамаева и Валерия Пантелеймоновича Кочнева
Чебоксары, 2024 г.

Компьютерная верстка *Е. В. Кузнецова*
Дизайн обложки *Н. В. Фирсова*

Подписано в печать 23.01.2024 г.
Дата выхода издания в свет 26.01.2024 г.
Формат 84×108/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Times. Усл. печ. л. 27,72. Заказ К-1244. Тираж 500 экз.

Издательский дом «Среда»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12
+7 (8352) 655-731
info@phsreda.com
<https://phsreda.com>

Отпечатано в Студии печати «Максимум»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75
+7 (8352) 655-047
info@maksimum21.ru
www.maksimum21.ru